

# HYVINVOINNIN HALLINTA ISOILLA MAITOTILOILLA

Kyselytutkimus suomalaisille ja hollantilaisille tiloille

Koulutusala Luonnonvara- ja ympäristöala			
Koulutusohjelma Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma			
Työn tekijä(t) Sonja Kuronen			
Työn nimi Hyvinvoinnin hallinta isoilla maitotiloilla. Kyselytutkimus suomalaisille ja hollantilaisille tiloille.			
Päiväys	27.3.2014	Sivumäärä/Liitteet	73/5
Ohjaaja(t) Pirjo Suhonen, Kalevi Paldanius, Arja Korhonen, Petri Kainulainen			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Maitotilojen ja maitotalouden kehittämisohjelma –hanke, TUUMA –hanke, FARMI 2020 johtamisella hyvinvointia -hanke			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Suomi ja Hollanti ovat tunnettuja maidontuotantomaita. Tilakoot ovat kasvaneet EU:n maatalouspolitiikan ohjaamana molemmissa maissa. Rakennekehityksen seurauksena maitotilojen määrä vähenee mutta samalla isojen tilojen suhteellinen osuus lisääntyy. Hyvinvoinnin ylläpitäminen voi olla haasteellista, kun tilakoko on kasvanut.</p> <p>Opinnäytetyössä tutkittiin Suomen ja Hollannin maitotilallisten hyvinvointia. Tarkoituksena oli selvittää maidontuottajien hyvinvoinnin tila kvantitatiivisten kyselytutkimuksien avulla. Suomessa kohdejoukkona olivat yli 50 lehmän tilalliset Suomessa, ja yli 100 lehmän tilalliset Hollannissa. Hollantilaiset vastasivat englanninkieliseen, ja suomalaiset suomenkieliseen internetissä toteutettuun kyselyyn. Hollannissa Drontenin ammattikorkeakoulun oppilaat myös haastattelivat tilallisia. Tuloksia saatiin suomeksi, englanniksi ja hollanniksi. Tulosten samankaltaisuus yllätti. Hyvinvointia esiintyi runsaasti molempien maiden vastaajien kesken. Hollannissa tilalliset voivat hieman paremmin kuin Suomessa. Tulosten avulla kyettiin tarkentamaan kansainvälisiä hyvinvoinnin tekijöitä esimerkiksi työkykyyn, unen määrään ja stressiin liittyen. Erojakin oli maiden välillä, esimerkiksi yksinäisyyteen ja lypsyjärjestelmään liittyen.</p> <p>Toimeksiantajina olivat Maitotilojen ja maitotalouden kehittämisohjelma –hanke, FARMI 2020 johtamisella hyvinvointia –hanke, sekä TUUMA –hanke. Hankkeet ja työelämäharjoitteluna osin toteutettu opinnäytetyö ovat Maaseuturahaston rahoittamia. Yhteistyökumppanina Hollannissa oli Drontenin ammattikorkeakoulu.</p> <p>Luotettavuus vaihtelee kysymyskohtaisesti, vastaajamäärittäin. Tutkimuksen luotettavuus on keskimääräinen. Hollannissa vastaajat rajoittuivat Drontenin ympäristöön, ja osa vastauksista on käännetty kaksi kertaa. Tulokset ovat julkisia. Jatkotutkimuksissa voidaan tutkia suomalaisten maidontuottajien yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä.</p>			
Avainsanat Maidontuottaja, työhyvinvointi, työkyky, stressi			

Field of Study Natural Resources and the Environment			
Degree Programme Degree Programme in Agriculture and Rural Industries			
Author(s) Sonja Kuronen			
Title of Thesis Wellbeing management on large dairy farms. Survey to Finnish and Dutch farmers			
Date	27.03.2014	Pages/Appendices	73/5
Supervisor(s) Pirjo Suhonen, Kalevi Paldanius, Arja Korhonen, Petri Kainulainen			
Client Organisation /Partners Dairy development project, TUUMA project (Labour, outsourcing and contracting in agriculture) and FARMi 2020 project			
<p><b>Abstract</b></p> <p>Finland and the Netherlands are known for their dairy production. The agricultural policy of the EU has caused the size of the farms to grow. As a consequence of the structural development the amount of dairy farms has decreased. Meanwhile the amount of large dairy farms has increased. Well-being management may be tricky on large farms for farmers.</p> <p>The thesis surveyed the well-being of dairy farmers. The aim was to investigate the well-being of dairy farmers by using quantitative survey. In Finland the target group had more than 50 cows, and in the Netherlands more than 100 cows. The Dutch answered to an internet survey in English, and Finns in Finnish. In the Netherlands the students of Dronten University of Applied Sciences also interviewed local farmers. The survey results were in English, Dutch and Finnish.</p> <p>The similarity of the results surprised. The respondents reported about plenty of well-being. The welfare was slightly better among the Netherlands' farmers than among Finnish farmers. The results made it possible to focus on the international factors of well-being, such as the ability to work, sleep and stress. There were also differences between these two countries, for example in loneliness and in milking systems.</p> <p>The client organisations were the Dairy development project, FARMi 2020 project and TUUMA project. The projects are funded by Rural development funding. The Netherlands' Dronten University of Applied Sciences was also a cooperation partner.</p> <p>Reliability varies from question to question, as the amount of respondents varies. Reliability of this research is average. In the Netherlands the respondents were from the Dronten area. Some of the results were translated twice. The results are public. Further research may examine the solitude factors of Finnish dairy farmers.</p>			
Keywords: Dairy farmer, work welfare, work ability, stress			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	MAITOTILOJEN RAKENNE.....	9
2.1	Suomen ja Hollannin maitotilojen rakenne.....	9
2.2	Tukipolitiikka ja lait rakennekehityksen ohjaajina .....	9
2.3	Johtaminen ja töiden organisoiminen .....	10
2.4	Menestystekijät .....	11
2.5	Lypsyjärjestelmät .....	12
2.5.1	Lypsyrobotti .....	12
2.5.2	Lypsyasemat .....	13
3	MAITOTILALLISEN TYÖHYVINVOINTI .....	14
3.1	Mitä työhyvinvointi on? .....	14
3.2	Työkyvyn ylläpitäminen .....	14
3.3	Voimavaratekijät.....	15
3.4	Stressi .....	16
3.5	Työpahoinvoinnin syyt ja yleisimmät oireet.....	17
4	TUTKIMUSMENETELMÄ .....	19
5	SUOMEN MAITOTILOJEN TULOKSET .....	23
5.1	Perustiedot maatiloista.....	24
5.2	Tilojen menestystekijät .....	25
5.3	Ulkopuolinen työvoima ja investoinnit .....	27
5.4	Voimavaratekijät.....	34
5.5	Vapaa-aika, terveys ja jaksaminen .....	35
5.6	Työhyvinvointi .....	39
5.7	Stressi ja työkyky .....	41
5.8	Johtaminen .....	50
5.9	Hyvinvoinnin heiketessä .....	52
5.10	Onnellisuuden tekijät .....	53
5.11	Palaute kyselystä .....	54
6	HOLLANNIN MAITOTILOJEN TULOKSET .....	57
6.1	Perustiedot vastaajista .....	57
6.2	Tilojen voimavaratekijät ja onnellisuus .....	56
6.3	Vapaa-aika.....	57
6.4	Stressi ja työhyvinvointi .....	59
6.5	Palaute .....	62
7	JOHTOPÄÄTÖS .....	63
8	PÄÄTÄNTÖ .....	65
	KIITOKSET .....	66
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	67
	LIITE 1: SUOMEN KYSELYN SÄHKÖPOSTISAATE KYSELYÄ MARKKINOIDELLE TAHOILLE .....	71
	LIITE 2: SUOMEN YLEINEN SAATE JA KYSELY .....	72
	LIITE 3: HOLLANNIN SAATE JA KYSELY .....	82
	LIITE 4: HOLLANNIN KYSELYN SISÄLLÖNANALYYSTÄ ESIMERKKI .....	87
	LIITE 5: TIETOKORTTI .....	88

Opinnäytetyön lähtökohtana oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat maitotilallisten työhyvinvointiin. Tilakoon kasvun mukana työmäärä ja henkiset paineet kasvavat. Ilman tilallisen henkistä hyvinvointia ja jaksamista ei uusinkaan ja modernein navetta voi toimia täydellä kapasiteetilla. Vaikka automatisaatiota olisi fyysistä taakkaa keventämään, on vastuu kannettava jokaisesta eläimestä. Myös tiimityöskentely navetalla voi olla merkittävä voimavara, tai tilan hyvinvointia heikentävä tekijä. Tilakokojen kasvaessa maitotilallisen tulee olla johtamistaitoinen, ja samalla ylläpitää hyvinvointiaan. Itse maitotilalla kasvaneena, koin aihepiirin tärkeäksi ja mielenkiitoiseksi.

Opinnäytetyö pohjautuu maidontuotantoon sekä hyvinvointiin. Työn inspiraationa toimivat Hyvinvoivana maitotilaa johtaen, ja Maitotila –barometri 2012 –kyselytutkimukset. Hyvinvoivana maitotilaa johtaen –kysely toteutettiin FARMI2020 johtamisella hyvinvointia –hankkeen toimeksiannosta osana agrologin opintojani keväällä 2012. Maitotila –barometri on Maitotilojen ja maitotalouden kehittämisohjelma -hankkeen tekemä tutkimus. Tuloksissa huomita herätti osan vastaajista kokema heikentynyt hyvinvointi.

Opinnäytetyönä toteutettiin kaksi webropol-kyselytutkimusta, joka suunnattiin isoille maitotiloille Suomeen ja Hollantiin. Maidontuotantomaana tunnettu Hollanti valittiin kansainväliseksi vertailukohteeksi, koska se on maidontuotanto-olosuhteiltaan verrattavissa Suomeen. Hollannissa tilakoot ovat suuremmat, ja siten hollantilaiset ovat kokeneet tilakoon kasvun mukana syntyneet työhyvinvoinnin haasteet. Tavoitteena oli löytää ne hyvinvoinnin tekijät Hollannista, mitkä voivat auttaa suomalaisten maidontuottajien työhyvinvointia.

Opinnäytetyön toimeksiantajina ovat kolme hanketta, Maitotilojen ja maitotalouden kehittämisohjelma –hanke, FARMI2020 johtamisella hyvinvointia –hanke sekä TUUMA –hanke. Opinnäytetyön toteutus suunniteltiin yhdessä toimeksiantajien kanssa. Päätoteutuksesta vastasi Maitotilojen ja maitotalouden kehittämisohjelma –hanke, jolle osa tehdystä tutkimuksesta toteutettiin työelämäharjoitteluna. Hanke tuki opinnäytetyön toteutumista osana työhyvinvoinnin ja työnkuormituksen osa-alueita. Maitotilojen ja maitotalouden kehittämisohjelma –hanke toimii Pohjois-Savon alueella. Projektipäällikkönä on Hilikka Kämäräinen ja projektisuunnittelijana Anne-Mari Heikkinen. Hankkeen toiminta keskittyy maitotilojen toiminnan kehittämiseen. Hanke pyrkii aktivoimaan kehittämisteemojen suunnittelua seuraavissa maitotilojen ja maitotalouden kannalta kriittisissä menestystekijöissä, kuten tuotannon kannattavuudessa, työn kuormittavuudessa ja työhyvinvoinnissa. Hankkeen on rahoittanut Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelma 2007 – 2013. (Maitotilojen ja maitotalouden kehittämisohjelma -hankkeen rahoituspäätös.)

FARMI 2020 johtamisella hyvinvointia –hanke toimii Keski-Pohjanmaalla ja Pohjois-Pohjanmaan eteläisimmissä osissa. Hankkeen projektipäällikkönä on Timo Keskinen. FARMI 2020 johtamisella hyvinvointia –hanke keskittyy viljelijöiden hyvinvoinnin ja johtamistaitojen edistämiseen, ja järjestää koulutuspäiviä, sekä hyvinvointijaksoja. FARMI 2020 johtamisella hyvinvointia –hankkeen on rahoittanut

Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelma 2007 – 2013. Tuki hankkeelle on myönnetty Pohjanmaan ja Pohjois-Pohjanmaan ELY –keskuksien kautta. (FARMi 2020 johtamisella hyvinvointia – hanke.) Kolmantena toimeksiantajana oli TUUMA –hanke, mikä toimii pääasiassa Ylä-Savon alueella. Hankkeen projektipäällikkö on Katariina Hakola. TUUMA –hanke keskittyy pääasiassa maatilojen työvoimatilanteen kartoittamiseen sekä työvoimatarpeisiin. Hankkeen on rahoittanut Manner Suomen ESR –ohjelma. (TUUMA –hankkeen rahoituspäätös.)

Yhteistyöhenkilöinä kyselyn markkinoimisessa ovat toimeksiantajahankkeiden lisäksi toimineet Suomessa Savon alueella Sydän-Savon -, Kiuruveden -, ja Ylä-Savon maaseutupalvelut, sekä Pohjois-Savon Lely:n edustaja Simo Jokinen. Keski-Pohjanmaalla yhteistyöhenkilöinä ovat toimineet kuntien maaseutusihteerit. Hollannissa yhteistyöhenkilönä on ollut Drontenin ammattikorkeakoulun Jeroen Nolles, sekä kyseisen ammattikorkeakoulun oppilaat. Lisäksi kyselyä Hollannissa markkinoi internet-palvelu PPP-Agro Advice jäsenilleen.

Työn alussa on esitelty maitotilojen ja hyvinvoinnin teoriaa. Suomen ja Hollannin maitotilojen rakennekuvauksessa on esitelty maidontuotannon pääpiirteet viime vuosien ajalta. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä esitellään teorian jälkeen. Tutkimuksen tulokset esitellään maakohtaisesti, ja lopussa Suomen ja Hollannin maidontuottajien hyvinvointia vertaillaan, sekä esitellään tulosten perusteella saadut hyvinvoinnin tekijät. Primaarisina hyödynsaajina saatavista tuloksista ovat pääasiassa toimeksiantajina olevat hankkeet, sekä Drontenin Ammattikorkeakoulu. Sekundaarisina hyödynsaajina ovat maitotilalliset. Tuloksista saadut tiedot ohjeistavat tilallisia löytämään hyvinvointia tuovia ratkaisuja elämässään.

## 2 MAITOTILOJEN RAKENNE

### 2.1 Suomen ja Hollannin maitotilojen rakenne

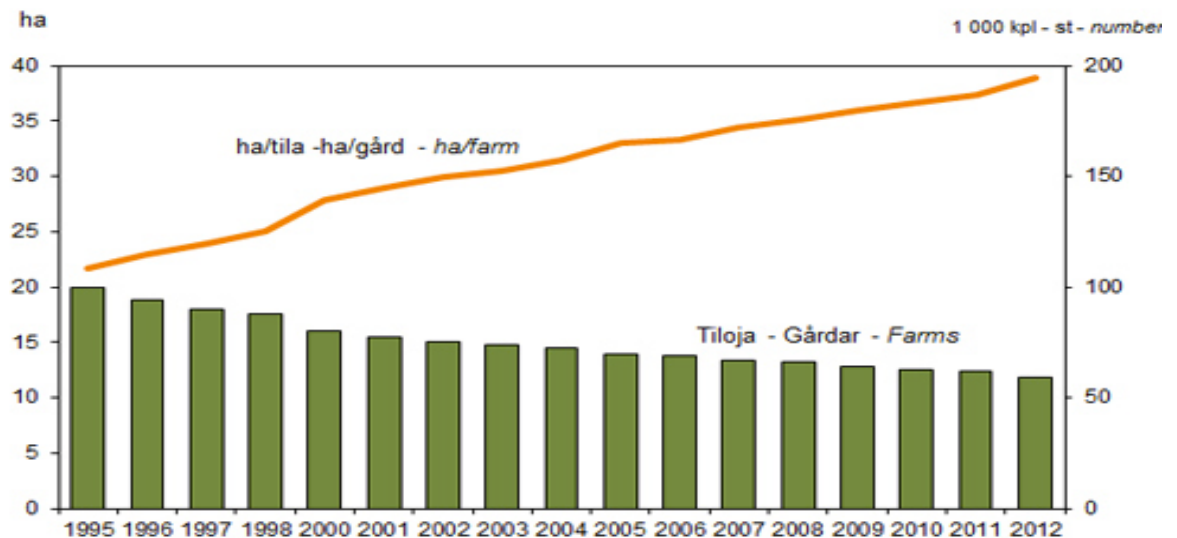
Vuonna 2013 maidontuottajatiloja oli Suomessa noin 9200. Määrä vähentyi noin 6 % edellisestä kiintiökaudesta. Lypsylehmiä oli noin 283 000. Maidontuotanto vähentyi lähes koko Suomessa, paitsi Pohjanmaalla ja Kainuussa missä maidontuotanto hieman lisääntyi. Eniten maitoa tuotetaan Pohjois-Pohjanmaalla. Toiseksi ja kolmanneksi suurimmat maidontuotantoalueet ovat Pohjanmaa ja Pohjois-Savo. Suomessa neljä viidesosaa maidontuotannosta on sijoittunut C-tukialueelle. Suurimpia maidontuotanto paikkakuntia ovat muun muassa Kokkola, Kiuruvesi, Nivala, Vieremä, Jalasjärvi, Lapinlahti ja Kauhava. (Maataloustilastot 2013.) Suomessa keskituotos on noin 8865 kiloa vuodessa lehmää kohden (Torikka 2013). Suomessa oli 576 lypsyrobottilaa, ja lypsyrobotteja oli 705 kappaletta vuonna 2011 (Opetushallitus). Suomessa lypsyrobotti on arviolta noin 6,2 %, laskettuna kaikkien maitotilojen ja lypsyrobottilojen määrän perusteella.

Maidon keskimääräinen tuottajahinta vaihteli vuonna 2013 Suomessa 40,54 – 46,33 €/litra. Hintamääritystä tehdessä tuottajahinnat oli määritetty syyskuulle saakka. Naudanlihan keskimääräinen hinta sataa kiloa kohden vaihteli 299,59 – 316,50 €, ollen korkeimmillaan maaliskuussa. Kesäkuussa 2013 Suomessa oli keskimäärin 30 lypsylehmää maitotilaa kohti. Kuten taulukosta 1 on nähtävissä, yli sadan lypsylehmän tiloja oli 257 kappaletta. Edellisvuoteen verrattuna yli sadan lehmän maitotilojen määrä kasvoi 17,1 %. Yli kahdensadan lehmän tiloja oli 23 kappaletta, ja yli kolmensadan lehmän tiloja neljä kappaletta. (Maataloustilastot 2013.)

Karjakokoluokka Besättningsstorlek Herd size	Tiloja Gårdar Farms	Lypsylehmiä Mjölkkor Dairy cows
	kpl - st. - no	
1-9	1 161	6 295
10-14	1 320	15 944
15-19	1 529	25 933
20-29	2 374	57 127
30-39	1 197	40 581
40-49	659	29 057
50-74	918	55 784
75-99	190	16 124
100-149	193	23 458
150-199	41	6 909
200 -249	14	3 065
250-299	5	1 322
300 -	4	1 516
<b>Yhteensä - Totalt - Total</b>	<b>9 605</b>	<b>283 115</b>

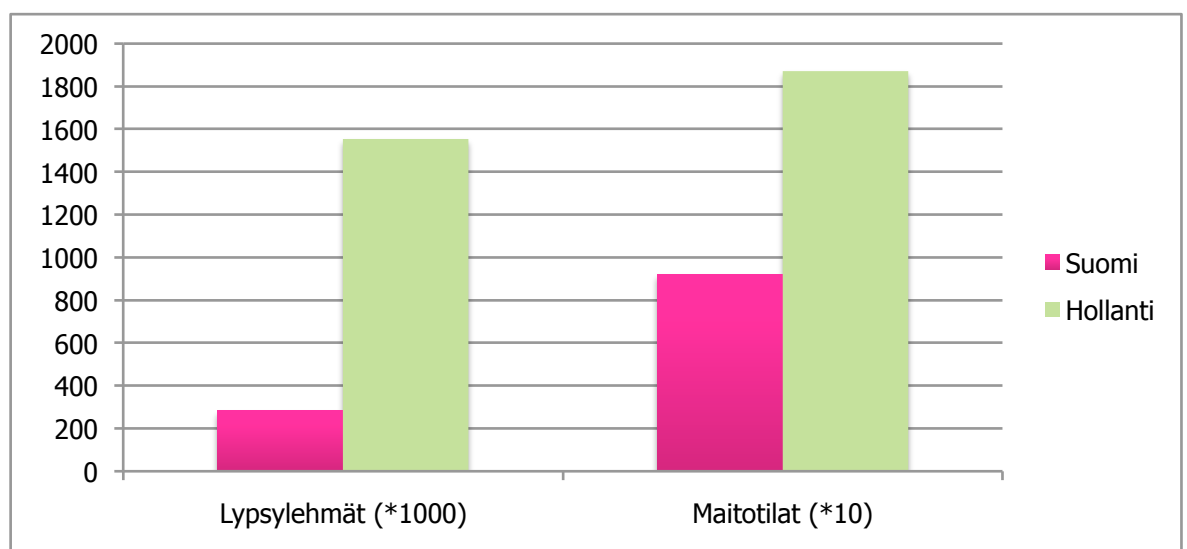
TAULUKKO 1: Lypsylehmien määrä karjakoonaan. (Maataloustilastot 2013)

Vuonna 2012 Suomen maataloilla oli peltoa keskimäärin 38,9 ha tilaa kohti. Viljelijöiden keski-ikä on noin 50,7 vuotta. EU:n liittymisen myötä tiloilla on esiintynyt muutoksia rakennekehityksessä. Isojen tilojen määrä on lisääntynyt, ja pienten tilojen määrä vähentynyt. Tilakoot kasvavat kannattavuuden parantamisen toivossa, mutta tilojen kokonaismäärä vähenee. Kuviossa kahdeksan on kuvattu kyseistä muutosta Suomessa vuodesta 1995. Vihreällä on esitetty tilojen kokonaismäärä, ja punaisella keskimääräinen peltoala tilaa kohden (Maataloustilastot 2012).



KUVIO 8. Suomen tilojen vähentyminen ja peltoalan kasvaminen vuodesta 1995. (Matilda 2012.)

Hollannissa on yhteensä noin 18 700 maitotilaa. Maitotiloja on 50,8 % enemmän kuin Suomessa. Lypsylehmiä on noin 1 553 000 eli Hollannissa on noin 81,7 % enemmän lypsylehmiä kuin Suomessa. Keskimäärin lehmiä on 83 tilaa kohden. (CBS Statistics Netherlands 2013.) Seuraavassa kuviossa yhdeksän on kuvattu Suomen ja Hollannin lypsylehmien ja maitotilojen määrien välistä suhdetta.



KUVIO 9: Hollannin ja Suomen lypsylehmien ja maitotilojen määrät vuonna 2013.

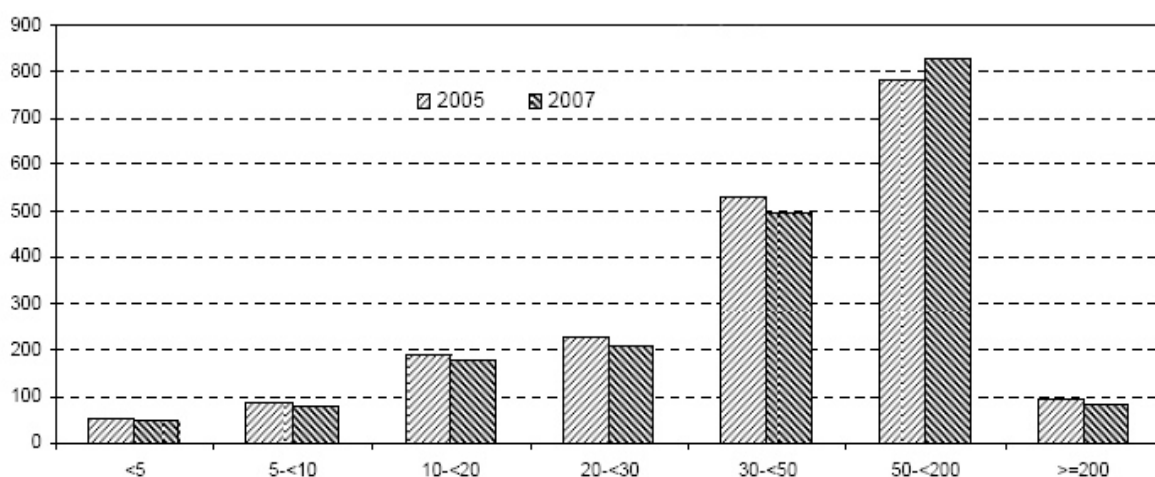
Kaikkiaan EU:ssa on lypsylehmiä yhteensä noin 23 204 miljoonaa, ja yhteensä noin 985 500 maitotilaa. EU:ssa keskimääräinen maitotuotos vuotta kohti oli lehmällä noin 7327 litraa vuodessa. (Dairy



Company 2013.) Hollannissa lehmäkohtainen keskituotos on noin 8006 kg (Productschap Zuivel 2012). Hollannin vuosittainen keskituotos on Suomeen verrattuna noin 860kg pienempi. EU:n maitotuotokseen verrattuna sekä Suomi ja Hollanti sijoittuvat keskiarvon yläpuolelle.

Maidon tuottajahinta vaihteli Hollannissa 33,92 – 49,56 € sadalta kilolta, ollen keskimäärin 41,69 €. Tuottajahintaa oli taulukoitu vuodelta 2013 tammikuusta marraskuulle. (CLAL 2013.) Maidon tuottajahinta oli hetkittäin saman suuruinen ja jopa suurempi Suomen maidon tuottajahintaan verrattuna. Naudanlihan keskimääräinen tuottajahinta oli noin 324 € / 100 kilolta (AHDB 2013, 1 – 3.) Hollannissa naudanlihan tuottajahinta on korkeampi kuin Suomessa. Sadalta kilolta naudan lihaa sai tuottaja Hollannissa 8 – 25 € enemmän kuin Suomessa. Maidontuotannon osuus on noin 16 % Hollannin kokonaismaataloustuotannosta. Vuonna 2011 Hollannin yleisin lypsyjärjestelmä oli lypsyasema, mikä oli 71 % maitotiloista. Lypsyasemoista suosituin oli kalanruotoasema, mikä oli 49,5 % tiloista. Lypsyrobotia käytti 16 % tiloista. Lypsyrobottien määrä kasvoi 2,2 prosenttiyksikköä edellisvuodesta. Parsilypsy oli käytössä 9 % tiloista. (Productschap Zuivel 2012, 13.)

Maatilojen määrä on laskenut vuodesta 1995 saakka. Hollannissa viime vuonna maidontuotannon lopetti keskimäärin neljä maitotilaa päivässä. Tilojen määrän vähenemisestä huolimatta maatilojen tuotos on kuitenkin kasvanut selkeästi. Toisaalta myös tuotantokustannusten hinnat ovat nousseet kaikkialla euroopassa. (CBS Statistics Netherlands 2010.) Luokiteltaessa peltoalat koonsa mukaan, voidaan todeta yleisimmäksi peltoalakooksi Hollannissa 50 – 200 hehtaarin tilat. Verrattuna vuoteen 2005, alle 50 hehtaarin kokoiset peltoalat vähenivät, ja 50 – 200 hehtaarin peltoalat yleistyivät. Kuitenkin myös yli 200 hehtaarin tilat vähenivät. Kuvio 10 kuvaa peltoalaluokittelua. Vaaka-akselilla on esitettynä peltoalaluokat hehtaareina, ja pystyakselilla on esiteltynä maatalouden kokonaispeltoala. (European commission Eurostatistics 2008.)



KUVIO 10: Hollannissa yleisin peltoala on 50 – 200 hehtaaria. (Eurostatistics 2008)

## 2.2 Tukipolitiikka ja lait rakennekehityksen ohjaajina

Maataloustuet ohjaavat vahvasti maitotilojen kehittymistä, ja ovat tärkeä osa tilojen kannattavuutta. EU:ssa on yhteiset maatalouspolitiikan tukimuodot. Tärkeimpiä tukeja sekä suomalaisille ja hollantilaisille maidontuottajille ovat EU:n kokonaan rahoittama tilatuki, ja EU:n osaksi rahoittama luonnon-

haittakorvaus. (European Commission 2014.) Tilatuki sekä luonnonhaittakorvaus oikeutuvat pelto-alamäärän mukaisesti. EU rahoitteisten tukien lisäksi on kotimaisilla maidontuottajilla mahdollista hakea kansallisia tukia, kuten pohjoista kotieläintukea. Naudoista maksettava pohjoinen kotieläintuki oikeutuu eläinmäärästä laskettavien eläinyksikköjen mukaisesti. (Maaseutuvirasto 2014.) Tukiehtojen saattamana tilakoon kasvattaminen koetaan mielekkäänä sekä Suomessa että Hollannissa. Tilalliset investoivat yhä suurempaan ja tehokkaampaan tuotantoon. Kun tuotantoa halutaan lisätä, voi mahdollisena investointina olla esimerkiksi koneketjun muutos tai karjamäärän lisääminen. Koneketjun muutoksella tarkoitetaan esimerkiksi nautojen ruokintajärjestelmän vaihtamista erillisruokinnasta seosrehuruokintaan.

Tuotannon tehostaminen voi vaatia laajoja muutostöitä navetan rakenteisiin. Vanhaa tuotantolaitosta voi kuitenkin olla vaikea muuttaa. Esimerkiksi matalan navetan ilmanvaihto voi olla riittämätön eläinmäärää lisättäessä. Mikäli tuotantolaitos on rakenteellisesti epäsopeva tai puutteellinen laajentamiseen, voi tuotannon tehostaminen vaatia kokonaan uuden tuotantolaitoksen rakentamisen. Navetan peruskorjaamiseen tai rakentamiseen voi Suomessa hakea maatalouden investointitukea. (Maaseutuvirasto 2014.) Tukien lisäksi lait asettavat vaatimuksia maidontuotannolle. Suomessa eläinsuojelulaki (7.6.1996/396), 1§, asettaa yleiset vaatimukset navetan olosuhteille:

*”Eläimen pitopaikka sekä pitopaikan rakenteet ja laitteet on suunniteltava, rakennettava ja huollettava siten, että se on eläimelle turvallinen ja että pitopaikan palovaara ja eläimen karkaamisvaara ovat mahdollisimman vähäisiä. Pitopaikassa tulee voida ylläpitää puhtautta ja hyvää hygieniää ja siellä olevat eläimet on voitava tarkastaa ja hoitaa vaikeuksitta. Pitopaikka ei saa vahingoittaa eläintä eikä vaarantaa sen terveyttä. Pitopaikan tulee tarjota riittävä suoja epäsuotuisia sääoloja sekä liiallista kylmyyttä, lämpöä ja kosteutta vastaan. Pitopaikan tulee olla kunkin eläinlajin erityistarpeet huomioon ottaen riittävän tilava. Eläimen on voitava pitopaikassaan seistä ja levätä luonnollisessa asennossa sekä liikkua. Eläimen tulee voida pitopaikassaan nousta makuulta luonnollisella tavalla. Samassa pitopaikassa pidettävien eläinten tulee voida pitopaikassaan asettua yhtäaikaan makuulle”. (Finlex 2014.)*

## 2.3 Johtaminen ja töiden organisoiminen

Isojen maitotilojen hallinta vaatii johtamista. Johtamalla pyritään järjestelmällisesti hallitsemaan ja kehittämään tilan maidontuotantoa. Maitotilan johtaminen syntyy tilan johtajan tekemistä toimista. Johtamistoimet pitävät sisällään kyvyn tuntea tilansa eri osa-alueet, ja ymmärtää niiden väliset yhteydet. Johtaminen on mittaamista, tavoitteiden asettamista ja oikean menetelmän valitsemista. (ProAgria 2014.) Yrittäjä on tärkeässä asemassa omavalvonnan ja tavoitteiden toteuttamisen osalta. Suunnitelmallisella johtamisella oman tilan tunteminen kehittyy. (Agronet 2014.) Maitotilalla johtaminen suuntautuu navetan päivittäisiin ja kausiluonteisiin töihin, sekä tilan hallintaan liittyviin töihin. Kausiluonteisia töitä ovat esimerkiksi viljely- ja sadonkorjuutyöt, ja hallintaan liittyviä töitä tilan taloushallinto. (ProAgria 2014.) Viljelytöitä ovat esimerkiksi peltojen äestäminen ja kylväminen, ja sadonkorjuutöitä säilörehunteko sekä viljan puiminen.

Tilakoon kasvaessa omat työresurssit eivät aina riitä. Tilan töitä organisoitaessa voidaan päätyä hankkimaan ulkopuolista työvoimaa. Työvoimaa hankitaan esimerkiksi navetan päivittäisiin töihin. Tilallinen voi keskittää työressinsä maidontuotantoon ulkoistamalla tilan muita töitä. (Nopanen a.s.) Pohjois-Savon maatalouden asiantuntijat arvelivat tiloilla olevan kysyntää työntekijän lisäksi muun muassa koneurakointi- ja peltotöillä, sekä taloushallinnon ulkoistamisella. Työvoiman tarve on kuitenkin useimmiten kausiluonteista, kuten säilörehun teon ulkoistamista. (Maitotila – barometri 2012.)

Työntekijän avulla työmäärä keventyy, ja tuotantoon panostaminen tehostuu (Nopanen a.s.). Työntekijän ohjaaminen vaatii johtamistaitoa. Toiselle työntekijälle tulee antaa enemmän tukea kuin toiselle. Toinen kestää suoran palautteen, ja toinen ei. (Ojanen 2006, 156 – 159.) Näkökulman vaihdos johtamisesta työntekijän rooliin auttaa johtajuuden kehittämisessä. Immanuel Kantin mukaan henkilön toiminta tulisi aina olla sellaista, että toiminnasta voisi periaatteessa tulla yleinen laki kaikkina aikoina (Kant 2000/1788, 140). Tästä yleistyneempänä versiona toimii useissa uskonnoissa esiintyvä Kultainen Sääntö, mikä voi oletettavasti parantaa johtajan ja työntekijän välistä suhdetta. Tällöin johtaja toimii työntekijää kohden siten, kuin itse toivoisi päinvastaisessa tilanteessa häntä kohden toimittavan. (Ojanen 2006, 165.)

## 2.4 Menestystekijät

Menestystekijänä ovat tilalla jo olevat resurssit, sekä kykenevyys hankkia lisäresursseja. Resursseja ovat esimerkiksi tilan pelto- ja eläinmäärä. Menestyäkseen maitotilallisen tulee myös huolehtia ammattitaidostaan. Maitotilan toiminta riippuu pitkälti yrittäjän osaamisesta ja ammattitaidosta. Maitotilallisen ammattitaitoon kuuluvat muun muassa oman tilan töiden hallinta, johtamis- ja verkostoitumistaidot. (Ryhänen, Närvä ja Sipiläinen 2012, 2 – 5.) Navetan olosuhteet rakenteineen, lämpötiloineen ja koneineen ovat tärkeitä tekijöitä ihmisten ja eläinten hyvinvoinnin suhteen. Hyvin toimivassa navetassa on helpompi työskennellä. Jokainen tosin määrittelee toimivuuden omien tunteuksien mukaan. Toiselle tilalliselle sopii paremmin lypsyrobotti ja toiselle paremmin lypsyasema. Toinen ahdistuu automaatiosta ja toinen pitää siitä.

Ammattitaito parantaa työssä onnistumisen mahdollisuuksia, sekä antaa varmuutta työskentelyyn. Kun tuntee osaavansa työnsä, ammatti-identiteetti kehittyy. (Perälä & Pietilä 2009, 28, 83.) Onnistumiset, ja tunne hallinnasta ovat positiivisia kokemuksia. Positiiviset ajatukset luovat rohkeutta yrittää, sillä optimisesti ajatteleva henkilö kokee erinäiset mahdollisuutensa suotuisaksi. Kun elämässä tulee vastoinkäymisiä, tällöin positiivisuus luo rohkeutta jatkaa. Riskejä ei kuitenkaan kannata sivuuttaa, ettei tuloksena ole epärealistisia pyrkimyksiä. On tärkeä taito nähdä erilaisia mahdollisuuksia, eikä vain kokea kaikkea kannattamattomana. (Ojanen 2006, 24 – 25.) Ammattitaidon tuomat positiiviset kokemukset voivat rohkaista tilallista investoimaan ja kehittymään.

Rohkeuden lisäksi tarvitaan tahtoa ja kiinnostusta työtä kohtaan. Työhön syntyy kiinnostusta ja tahtoa, kun henkilöllä on motivaatiota. Markku Ojanen on teoksessaan *Ihmisen vahvuuksien psykologia*

(2006, 156 – 159) kuvannut työmotivaatioon liittyviä keskeisiä tekijöitä. Kuvaus perustuu Freyn (1998) kokoamiin motivaattoreiden luetteloon, jotka on esitelty Freyn teoksessa *Principles of Leadership and Motivation*. Motivaatio auttaa henkilöä sitoutumaan ja kiinnostumaan työhön, sekä yrittämään parhaansa. Keskeisimpinä tuloksellisina tekijöinä työmotivaatioon Frey piti sitä, että henkilö kokee työllänsä olevan merkitys ja tavoitteellisuutta. Motivaattorina toimii myös pitkän ajan osallistuminen työhön. Kun samaa työtä on tehnyt pitkään, motivoituneisuus oletetusti kasvaa. Tavoitteellisuus luo myös suuntaa tulevaisuudelle. Freyn mukaan motivaatiota työhön syntyy myös, kun työ sopii henkilölle. Sopivaa työ on silloin, kun se ei ole liian vaativaa esimerkiksi henkilön tieto-taitoon tai fyysisyyteen suhteutettuna. Työstä täytyy myös saada jotain, mikä palkitsee. (Ojanen 2006, 156 – 159.) Toiselle palkinto voi olla suklaakätkö navetan kaapissa, ja toiselle riittää maitomäärän kasvu. Puutteet ammattitaidossa ja motivaatiossa heikentävät tilan menestymismahdollisuuksia. Esimerkkinä voisi ajatella pitkän työuran tehnyttä maitotilallista, jonka ammattitaito perustuu vuosikymmeniä sitten hankittuun maatalousalan koulutukseen. Tilallinen investoi uuden ruokintajärjestelmän navettaansa, mutta huomaa ettei hallitsekaan uutta järjestelmää puutteellisen ammattitaitonsa vuoksi. Motivaatio voi heiketä kun onnistumisia ei synny, ja tällöin voi syntyä tappiota.

## 2.5 Lypsyjärjestelmät

Isoilla maitotiloilla lypsy suoritetaan yleensä lypsyasemalla ihmistyönä, tai automaattisesti lypsyrobotin avulla. Lypsy on yksi tärkeimmistä työvaiheista maitotilalla. Lypsyn täytyy sujua ongelmitta ja tehokkaasti, sillä lypsyn osuus on 40 – 60 % lypsyasematilan kokonaistyömenekistä. (Manninen, Koskimäki, Laitinen, Pitkäranta, Kivinen, Lehtinen ja Tertsunen 2002, 7 – 8.) Lypsyrobottiloilla lypsyn ihanteelliseksi työosuudeksi on suositeltu 5 % kokonaistyömenekistä (Hulsen 2009, 40). Lypsyjärjestelmästä riippumatta, lypsytyön olosuhteisiin kannattaa panostaa. Olosuhteita voi parantaa muun muassa huolehtimalla riittävästä ilmanvaihdesta ja lämpötilasta. (Manninen ym 2002, 7 – 8.) Lypsyn ja koko navetan olosuhteiden parantaminen voi vaatia navetan peruskorjaamista tai uuden tuotantolaitoksen rakentamista.

### 2.5.1 Lypsyrobotti

Lypsyrobotti on kone, joka suorittaa lehmän lypsämisen automaattisesti ilman ihmisen apua. Jokaisella lehmällä on oma tunnus, minkä avulla robotti yksilöi naudat. Tunnus on usein sijoitettu kaulapannassa olevaan transponderiin. Lehmät kulkevat vapaaehtoisesti lypsyrobotille lypsettäväksi. Lypsyn houkuttimena toimii usein maittava lypsyrobotilla saatava väkirehu. Lypsyrobotti tunnistaa lehmän vetimet lasersäteellä. Robottikäsivarsi hoitaa neljänneskohtaisesti lypsyn alkuvalmistelut, lypsyn ja vedinkastosuihkeen. Lypsyrobottiin voi hankkia lisälaitteita, esimerkiksi solumittausta varten. (Virtuaalikyly 2014.) Lypsyrobotilla jokaisen lehmän lypsykeskiarvon tulisi olla kolme lypsyä päivässä. Tämä tarkoittaa 3,5 lypsyä alkulypsykaudella, ja 2,5 lypsyä loppulypsykaudella vuorokaudessa. (Hulsen 2009, 32.)

Lypsyrobotin sijainti tulee olla lypsylle houkutteleva, esimerkiksi makuuparsien ja ruokintapöydän välisellä alueella. Yleisenä sääntönä pidetään, että lehmän tulisi makuuparresta tultaessa käydä lypsyl-

lä, ja mennä sitten syömään ruokintapöydän luokse. Lypsyn jälkeen nisien vedinkanavat ovat avoimet, joten lehmän seisominen makaamisen sijaan olisi parempaa utareterveydelle. Maatessa avoimiin vedinkanaviin voi päästä bakteereita. Kun rakenteellinen suunnittelu on kunnossa, myös eläinliikenne toimii. Eläinliikenteellä tarkoitetaan lehmien itsenäistä kulkemista lypsyrobotille. Kun lypsyrobotti asennetaan navettaan, jota ei ole suunniteltu lypsyrobotille, voi sujuvan eläinliikenteen järjestämisessä tulla ongelmia. (Manninen ym 2002, 15 – 16.)

Lypsyrobottiloilla töiden organisoiminen ja johtaminen ovat tärkeässä asemassa navetan menestymiseen. Menestymiseen vaikuttaa myös navetan olosuhteet sekä lehmät. Lypsyrobottiloilla fyysinen työ on keventynyt verrattuna esimerkiksi lypsyasemapihattoon, mutta tietokoneella tehtävät työt ovat lisääntyneet. Lypsyrobottilan valvonta vie paljon aikaa, ja on luonteltaan sitovaa. Lypsyrobottilalla karjanhoitoon, ruokintaan ja lehmien terveyteen tulee kiinnittää paljon huomiota. Yksi ongelma luo nopeasti toisen ongelman, ja työmäärä voi lisääntyä merkittävästi. Esimerkiksi jos ruokinta on väärin suunniteltu, syntyy sorkkaongelmia. Sorkkaongelmat taas aiheuttavat lehmien lypsillä käymättömyyttä, mikä johtaa utareongelmiin. Lypsyrobottiloilla tilallisilla kuitenkin on enemmän joustavuutta navetan töiden suhteen, koska tarkkoja lypsytyöaikoja ei ole. (Hulsen 2009, 4 – 9.)

### 2.5.2 Lypsyasemat

Lypsyasema asettaa erilaiset rakenteelliset vaatimukset navetassa kuin lypsyrobotti. Lypsyasema vie enemmän tilaa, koska kaikki lehmät ajetaan lypsyasemalle samanaikaisesti. Isojen maitotilojen yleisimpiä lypsyasematyyppejä ovat muun muassa kalanruoto, ja ohikulkuasema eli niin kutsuttu tandemasema. Kaikille lypsyasemille yhteisiä rakenteellisiä tekijöitä ovat lypsyn yhteydessä tarvittavat lypsyasema-, kokooma- ja poistumistilat. Tilan tarve vaihtelee asematyypistä riippuen, lypsäjä kuitenkin sijaitsee aina lypsyasemalla syvennöksessä. Kalanruotoasemalla lehmät ajetaan asemalle niin, että lehmät ovat viistosti lypsäjään kohden. Lehmät ovat rinnakkain toisiaan vasten, päät poispäin lypsasyvennöksestä. Kaikki lypsyasemalle sopivat lehmät ajetaan ryhmänä yhtä aikaa lypsylle, ja vapautetaan yhtä aikaa. Lypsyryhmän tulee olla tasapainoinen, tai työaika pitkittyy. (Manninen ym 2002, 17 – 21.)

Ohikulkuasemalla lehmät ajetaan ryhmänä kokooma-alueelle, jonka jälkeen lehmät vuorollaan saapuvat omiin erillisiin lypsypaikkoihinsa. Lypsypaikkoja yleensä säätelevät automaattiset portit, jotka avautuvat transponderitunnistuksella lehmän saapuessa. Lypsyn päättyessä lypsäjä kuittaa lypsyn suoritetuksi, ja portit vapauttavat lehmän. Lypsypaikoissa lehmä on sivuttain lypsäjään. Ohikulkuasemalla jokainen lehmä toimii tällöin yksilönä, saapuen ja poistuen yksilöllisesti. Lypsyn jälkeen tapahtuu ryhmän nopea poistuminen ylöspäin nousevan etuportin ansiosta. Etuportin poistumistila vie muita lypsyasemia enemmän tilaa. (Manninen ym 2002, 17 – 21.) Yleensä isoilla lypsyasemilla työskentelee useita lypsäjiä yhtä aikaa. Esimerkkinä 2 x 3 –paikkaista ohikulkuasemaa suositellaan kuumakymmenen lehmän karjassa yhdelle lypsäjälle. (Manninen ym 2002, 19.) Vaikka lypsyasema vie enemmän kokonaistyöaikaa kuin lypsyrobotti, on lypsy silti päivittäinen sosiaalinen tapahtuma. Lypsyrobotin yhteydessä ei ole vastaavaa yhteistä lypsyaikaa.

### 3 MAITOTILALLISEN TYÖHYVINVOINTI

#### 3.1 Mitä työhyvinvointi on?

Työhyvinvointi voidaan jakaa fyysisiin ja henkisiin osa-alueisiin. (Työterveyslaitos 2013). Niin fyysisestä kuin henkisestä työstä tulee saada tarpeeksi palautumista, jotta hyvinvoinnin tasapaino säilyy. Työhyvinvointi luo kokonaisvaltaista hyvää oloa, mikä luo tyytyväisyyttä, kiinnostuneisuutta sekä sitoutuneisuutta työhön. Henkilöllä on silloin työhyvinvointia, kun hänellä on töihin liittyviä positiivisia tunteita enemmän kuin negatiivisia. Työhyvinvointi luo toivoa ja uskoa tulevaan. Pieni horjutus hyvinvoinnin tasapainossa ei henkisesti hyvinvoivalla ihmisellä luo haittaa, vaan hän selviää sen ylitse ja tasapaino palautuu. (Perälä ja Pietilä 2009, 29, 35.)

Fyysisesti tarkasteltuna työhyvinvointi on henkilön kehon kokemaa työn ja levon tasapainottelua. Tämä tarkoittaa kykyä rentoutua päivittäisistä vaatimuksista, eli esimerkiksi lihasten palautumista. Kun lepoa ja räsitystä on oikeassa suhteessa, henkilön on todennäköisempää voida henkisesti hyvin. (Työterveyslaitos 2013). Henkilöt huomaavat yleensä helpommin fyysisen väsymyksen tunteen kuin henkisen väsymyksen. Väsymys, stressi ja palautuminen eivät esiinny vakioina. Tarvitseman levon määrän ja työn sietokyvyn määrä on yksilöllistä. (Perälä ja Pietilä 2009, 30.) Työhyvinvointia voi pyrkiä lisäämään mahdollisuuksien mukaan, esimerkiksi keventämällä navetan fyysisiä töitä automaation tai työntekijän avulla.

Henkinen työhyvinvointi muodostuu onnistuneesta hyvinvoinnin hallinnasta, eli henkisen kuormituksen ja levon tasapainottelusta. Onnistunut henkisen työhyvinvoinnin hallinta luo positiivisen tunteen. Henkistä kuormitusta aiheuttaa esimerkiksi stressi, josta palautuu yksilölle sopivia rentoutusmenetelmiä käyttäen. Hyvinvoinnin hallinnan onnistuminen on jokaisen itse määriteltävissä, koska ihmisille on hyvin yksilöllistä se, minkä he kokevat onnistuneeksi elämänhallinnaksi tai päämääräkseen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 48 – 49.) Toiselle tärkeätä voi olla tarkalla suunnittelulla ja kontrollilla saavutettu päämäärä töissä, ja toiselle tärkeätä voi olla saada mahdollisimman paljon aikaa perheen kesken. Toinen kokee elämänsä hallinnan onnistuneeksi vastoinikäymisistä huolimatta, ja toinen kokee epäonnistuneensa mikäli kaikki ei mennytkään suunnitelmien mukaan. Vaikka maitotilan työ ei olisi fyysisesti raskasta, henkistä kuormitusta lisää esimerkiksi lypsyrobotin sitova valvontatyö.

#### 3.2 Työkyvyn ylläpitäminen

Työkyky koostuu työn, ja henkilön fyysisten ja henkisten ominaisuuksien yhteensopivuudesta. Työkykyyn vaikuttavia tekijöitä on lukuisia, kuten muun muassa henkilön ikä, terveys, ammattitaito ja asenteet. Työn merkityksellisyys ja mielekkäisyys vaikuttavat myös työkykyyn. Työkykyyn vaikuttavat myös kausiluonteiset tekijät, ja henkilön voimavarat. (Työeläkevakuuttajat 2014.) Kun keskitytään henkilön fyysisten ja henkisten ominaisuuksien tasapainottamiseen, työkyvyllä on hyvät mahdollisuudet säilyä optimaalisena.

Maitotilallisen työ on usein hyvinkin fyysistä, jolloin omalla fyysisellä kunnolla on merkitystä työn suorittamiseen. Oma jaksamisen kokemus on positiivisempi, kun työ ei tunnu liian raskaalta fyysisesti. Paremmalla kunnolla jaksaa paremmin, mutta kohtuuttomia jatkuvia rasituksia ei kannata itseltään vaatia. Fyysistä terveyttä voi pitää yllä terveellisellä ruokavaliolla, puhtailla elämäntavoilla sekä riittävällä liikunnalla. Terveyttään voi seurata esimerkiksi työterveyshuollon avulla. (Perälä ja Pietilä 2009, 34.)

Työkykyä voi ylläpitää huolehtimalla riittävällä yönunen saamisella. Unen aikana syntyy sekä fyysistä että henkistä palautumista. Unen tarve on yksilöllistä, ja siihen vaikuttaa muun muassa henkilön ikä. Yöllä tulisi saada ainakin 7 – 8 tuntia unta. Tosin osa ihmisistä kokee tarvitsevänsä jopa yli 9 tuntia unta, ja toisilla unen tarve voi olla pienempi kuin seitsemän tuntia. Mikäli univajetta syntyy, se vaikuttaa negatiivisesti muun muassa mielialaan ja kognitiivisiin toimintoihin, kuten oppimiseen ja muistamiseen. (Työterveyslaitos 2013.) Unen lisäksi vapaa-aika auttaa palautumaan. Erilaiset vapaa-ajan viettotavat voivat palauttaa joko henkisesti tai fyysisesti, tai kokonaisvaltaisesti.

Yksilölliset vapaa-ajan viettotavat rentouttavat, kuten esimerkiksi työn jälkeinen kävelylenkki. Vapaa-aikaa on oltava, jotta elämä tuntuu mielekkäältä eikä vain suorittamiselta. (Perälä ja Pietilä 2009, 35.) Kiireen keskellä palautumista ja onnellisuutta voi edistää esimerkiksi pienillä omilla vapaa-ajan hetkillä, jotka voi täyttää positiivisilla ajatuksilla ja iloa tuovilla teoilla (Ojanen 2001, 35). Stressiä voi vähentää esimerkiksi harjoittamalla jotain mielekästä, ei pakotettua. Kaikenlaista suorittamista tulee välttää palautumista saadakseen. Henkilön oma kokemus palautumisesta on tärkein. (Tuomaala 2013, 1 – 2.) Toisille tehoaa parhaiten rauhalliset rentoutuskeinot, kuten vaikka meditointi tai jooga, ja toiset tuntevat rentoutuvansa parhaiten esimerkiksi juoksemalla.

### 3.3 Voimavaratekijät

Maitotilayrittäjän tärkeimpiä voimavaroja ovat sosiaaliset suhteet, ja navetan hyvä ilmapiiri. Sosiaaliset suhteet voivat joko tukea tai horjuttaa hyvinvointia. Maitotilallisen lähimmät henkilöt ovat usein oma puoliso, tai toinen yrittäjä esimerkiksi maatalousyhtymissä. Valtaosa suomalaisista maitotiloista on pariskuntien hallinnassa, ja navetan sekä kodin töitä hoidetaan yhdessä. Tällöin arki on lähes jatkuvaa läsnäoloa puolison kanssa niin kotona kuin navetallakin. (Perälä ja Pietilä 2009, 29.) Hyvät tai vähintään tyydyttäväksi koetut ihmissuhteet tuovat onnellisuutta (Ojanen 2006, 50 - 51). Navetan ilmapiiri vaikuttaa jokaiseen navetassa olevaan henkilöön (Perälä ja Pietilä 2009, 58). Hyvässä ilmapiirissä on miellyttävä olla. Hyvä ilmapiiri kannustaa, rohkaisee ja tukee tarvittaessa. Kun ilmapiiri ja ihmissuhteet ovat hyvät tilan yrittäjien ja työntekijöiden välillä, kaikkien on helppo olla töissä. Ilmapiiriä voi pyrkiä keventämään esimerkiksi ystävällisyydellä ja huumorilla.

Läheisten sosiaalisten suhteiden ei tarvitse rajoittua vain perheenjäseniin tai sukulaisiin (Ojanen 2006, 50 – 51). Ihmissuhteet voivat motivoida tai edesauttaa terveyttä esimerkiksi terveellisiä elämäntapoja suosimalla. Ihmissuhteet vaikuttavat arvoihin ja asenteisiin, ja siten henkilön hyvinvointiin ja työkykyyn. (Työterveyslaitos 2013.) Vertaistuki on tärkeää maitotilalliselle, jonka sosiaaliset kontaktit voivat olla vähäiset asuinsijainnin vuoksi (Gould ym 2006, 111 - 114). Ihmissuhteet tuovat

mukanaan vuorovaikuttamista. Hyvinvoinnin suhteen on tärkeää, että saa kommunikoida muiden kanssa. Palautteen saaminen ja antaminen ovat tärkeitä hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Vuorovaikutus voi olla sosiaalisesti tai virtuaalisesti tapahtuvaa, tärkeintä on kuulua johonkin. (Perälä ja Pietilä 2009, 46.) Ystävyyssuhteita voi ylläpitää esimerkiksi oman kylän tai lähinaapurien kesken, järjestämällä yhteisiä makkarapaistoretkiä tai kävelylenkkejä. Myös internetin avulla voi helposti olla yhteydessä kauempiinkin ystäviin. Vertaistuen lisäksi sosiaalisten suhteiden avulla voi esimerkiksi ver-  
tailla työhön liittyviä näkökulmia ja oppia uutta.

Voimavaroihin vaikuttavat sosiaalisten suhteiden lisäksi työolosuhteet. Työssäviihtyminen ja jaksaminen voi olla haasteellista, mikäli päivittäisten töiden teossa esiintyy jatkuvasti esimerkiksi hankalia työskentelyasentoja. Voimavaroihin vaikuttaa negatiivisesti myös, mikäli navetan mitoituksissa tai yleishygienias-  
sa puutteita. (Opetushallitus 2014.) Navetassa voimavaroihin vaikuttavat tekijät voivat olla pieniä (Perälä ja Pietilä 2009, 58). Toisen työpaikan tunnelmaa piristää radion kuunteleminen lyps-  
syn aikana, kun taas toinen kokee miellyttävämmäksi saada lypsää yksin rauhassa. Toinen pitää kommunikoinnista esimerkiksi lypsyasemalla lypsetessä, ja toinen kokee kommunikoinnin työhön keskittymistä estäväksi tekijäksi.

Omat voimavarat voivat kuitenkin olla vaikeasti tunnistettavissa. Hyvä itsetuntemus voi auttaa löytämään voimavarat. Itsetuntemus on oman psyykkeensä tulkitseminen. (Dunderfelt 2006, 18 – 20.) Itsetuntemus kuvaa oman maailmankatsomuksen, eli yksilöllisen todellisuuden tulkintaa. Psykologian mukaan ihmisen todellisuus muodostuu neljästä tekijästä, joita ovat fyysisyys, psyykkisyys, sosiaali-  
suus ja henkisyys. (Dunderfelt 2006, 29 – 32.) Fyysinen itsetuntemus on esimerkiksi oman kehonsa rajojen tuntemista navetan raskaissa töissä. Sosiaalinen itsetuntemus on esimerkiksi perheensä tai muiden navettayrittäjien tuntemista. Psyykkistä itsetuntemusta kuvaa parhaiten tunteiden ymmär-  
täminen, kuten yksinäisyyden tai onnistumisen tunteen tunteminen.

Itsetuntemuksen avulla elämänhallinta helpottuu, ja omia voimavaroja voi pyrkiä tietoisesti lisää-  
mään elämäänsä (Dunderfelt 2006, 12 – 13). Itsetuntemus on avain onnellisuuteen. Kun tiedostaa omia taitojaan ja ajatuksiaan, voi vähentää negatiivisia tapojaan. (Ojanen 2001, 101 – 113, 367.) Itsetuntemukseen tutustuu helpoiten, kun rauhoittuu ja havainnoi itseään. Pysähtymällä ja rentoutu-  
malla voi keskittyä nykyhetkeen. Elämässä tulee vastaan useita erilaisia tilanteita. Nykyhetken kes-  
kittämällä voi tuntea olevansa enemmän läsnä. Itseään tulisi kuunnella kaikenlaisissa tilanteissa, ja pyrkiä itsehyväksyntään. (Dunderfelt 2006, 12 – 13.)

### 3.4 Stressi

Stressiä on kahdenlaista, positiivista ja negatiivista. Positiivista stressiä kutsutaan eustressiksi, ja ne-  
gatiivista distressiksi. Eustressi on hyväksi kehitykselle, motivaatiolle ja oppimiselle. Eustressi innos-  
taa ja virkistää kehoa, ja tunnetaan usein hyvänä kiihtymyksenä. Distressi on uuvuttava stressin  
muoto, jonka ihminen kokee negatiivisesti, uhkana ja epämiellyttävänä. (Brock university 2010.)  
Stressi on luontainen sopeutumiskeino vaikeaan tai uuteen tilanteeseen (Heiskanen, Huttunen ja  
Tuulari 2011, 246 – 247). Stressaavan tilanteen tullen lisämunuaiset erittävät vereen kortisolia eli



niin kutsuttua stressihormonia. Kortisolin pitkäkestoinen erityys altistaa lukuisille fysiologisille ja henkille oireille. Kortisolin aiheuttamia oireita ovat sykkeen ja verenpaineen nousu, ja keskushermoston kognitiiviset häiriöt. Muita oireita ovat esimerkiksi uniongelmat, masennus ja vastustuskyvyn heikkeneminen. (Lee 2009, verkkosivu.) Stressin tuntemista ovat esimerkiksi kämmenten hikoilu ja täriseminen, ja pahoinvoinnin kokeminen (Heiskanen ym 2011, 246 – 247). Maitotilallisella voi olla satunnaista tai jatkuvaa stressiä. Satunnaista stressiä voi aiheuttaa esimerkiksi säilörehunteon tai peltotöiden yhteydessä syntyvä kiire. Jatkovaa stressiä aiheuttaa esimerkiksi liian kuormittavaksi koettu työmäärä. Jatkuva stressi altistaa työpahoinvoinnille, ja erilaisille työpahoinvoinnin oireille.

### 3.5 Työpahoinvoinnin syyt ja yleisimmät oireet

Työhyvinvoinnin vastakohta on työpahoinvointi. Työpahoinvointia on silloin, kun työhön liittyviä negatiivisia tuntemuksia on enemmän kuin positiivisia. (Kymäläinen 2011, 46 – 47.) Työpahoinvointia aiheuttavat lukuisat tekijät, kuten liiallinen henkinen tai fyysinen rasitus ilman palautumista, tai heikot johtamistaidot. Epämiellyttäväksi koettu ilmapiiri, heikot ihmissuhteet ja yksilölliset ongelmat ovat riskinä hyvinvoinnille. (Katainen 2011, 50, 69.) Jälleen on huomioitava yksilöllisyys, toiselle työpahoinvointia aiheuttavat eri tekijät kuin toiselle (Perälä ja Pietilä 2009, 46). Työpahoinvointi aiheuttaa huonoa oloa töissä, kuten työn mielekkyyden vähenemistä, ahdistumista ja toivottomuutta. Työpahoinvointi vähentää työhön sitoutumista, ja lisää halua vältellä työtä. Oma työtä voi olla vaikea kokea merkitykselliseksi. (Perälä ja Pietilä 2009, 46.) Työpahoinvointia voi syntyä esimerkiksi heikentyneestä maidontuotannon kannattavuudesta. Moni maitotilallisista kokee, että EU:n maatalouspolitiikka, viljelijöiden yleinen kohtelu ja tukiin liittyvät hakemukset ja –tarkastukset ovat suurimpia hyvinvoinnin kuormittajia. Myös työpäivän kokonaisaika tai kuormitus saattavat olla henkilölle liian suuret. Navetan ongelmat voivat heilauttaa tasapainoa, kuten nautojen sairastaminen tai työkoneiden rikkoutuminen. Pahoinvointi lisää jaksamattomuutta selvittää asioita. Ongelmat voivat kertyä nopeasti, ja aiheuttaa lisääntyneen työtaakan lisäksi talousongelmia. Pahoinvointia saattavat aiheuttaa myös navettatöiden yksipuolisuus ja runsas yksin työskentely.

Yksinäisyyden tunne saattaa syntyä, mikäli maatila on kauempana keskustasta tai naapureista, ja sosiaalisia kontakteja tulee harvemmin. Yksinäisellä henkilöllä voi olla vaikeuksia jakaa elämäkokemuksiaan, kun ei ole ketään, kenelle niitä jakaa. (Perälä ja Pietilä 2009, 54 – 56.) Ihmissuhteissa varsinkin riidat ja kommunikoinnottomuus aiheuttavat henkistä pahoinvointia. Erimielisyydet olisi hyvä saada rakentavasti ratkaistua. Henkistä pahoinvointia tuo myös palautteen saamattomuus, ja kommunikoinnin kannattamattomaksi kokeminen. Ihmissuhteita ja verkostoitumista tulisi vaalia pyrittäessä hyvinvointiin. (Perälä ja Pietilä 2009, 46.) Hyvinvointia heikentävät myös työympäristön negatiiviset muutokset, kuten liian suuret vaatimukset tai kiire. Kiireen työpaikalla voi aiheuttaa esimerkiksi väärin rytmitetty töiden järjestys ja kiireen aiheuttavat rutiinit. Mikäli negatiiviset muutokset ovat pitkäkestoisia, voi syntyä vakavempia oireita, kuten työuupumusta. (Gould ym 2006, 17.)

Työuupumus on oireyhtymä, joka aiheuttaa voimakasta kokonaisvaltaista väsymystä (Heiskanen ym 2011, 246 - 247). Työuupumusta ei pidetä virallisen tautiluokituksen mukaan ICD-10 mielenterveyden häiriönä, eikä tautiluokituksissa ole virallista diagnoosia työuupumukselle. (Myllärniemi 2009,

125 – 127.) Työuupumus on voimakas merkki työpahoinvoinnista. Työuupumus syntyy, kun työhön liittyvää stressiä tai negatiivisia asioita koetaan pitkään, eikä palautumista ole tarpeeksi. Työuupumus kehittyy yleensä vähitellen pitkän ajan kuluessa. Liian suuret tavoitteet voivat aiheuttaa ylikuormittumista, ja turhautumista. On huomioitava, että liian suuret tavoitteet voivat olla henkilön itse asettamia, eivät pelkästään tilanteen aiheuttamia. Kun ylikuormittumiseen ei tule helpotusta, syntyy väsymistä ja jaksamattomuutta. Jaksamattomuus voi olla sekä fyysistä että henkistä. (Heiskanen ym 2011, 246 – 248.) Uupuneella emotionaaliset kyvyt heikkenevät, ja tunne omasta riittämättömyydestä kasvaa. Työuupumusta kokeva etäännytyy työstään, jotta olo helpottuisi. Luontainen keino ottaa etäisyyttä saattaa aiheuttaa sen, että sitoutuminen työhön vähentyy, ja henkilölle syntyy kyyneisyyttä ja ahdistusta. Myös häpeä ja alemmuuden tunteet ovat yleisiä, ja ohjaavat henkilöä vähentämään sosiaalisia kontakteja. Kun tilanne jatkuu hoitamattomana, ammatti-identiteetti ja itsetunto heikkenevät. Työn vaatimukset koetaan herkästi yhä ylivoimaisempina, ja tulevaisuus voi alkaa ahdistaa. (Heiskanen ym 2011, 246 – 247.) Työuupumuksen yleinen oire on tulevaisuuden tavoitteiden kokeminen epävarmana, koska vaatimukset koetaan liian suureksi. (Myllärniemi 2009, 125 – 127.) Työuupumus pitkittyessään voi olla yksi altistava tekijä masennukselle (Heiskanen ym 2011, 248).

Masennus on seuraus henkisestä pitkäkestoisesta pahoinvoinnista. Masennus on mielialahäiriö, johon ei ole suoraa tekijää. Masennus alkaa ensin pienemmillä oireilla, jotka pahenevat vähitellen heikentäen toimintakykyä. Masennus voi aiheuttaa lukuisia monitahoisia oireita. Esimerkkinä oireista ovat kehon toimintojen häiriöt, kuten alakuloisuus ja univaikeudet. Masennus voi aiheuttaa emotionaalisia, kognitiivisia ja sosiaalisia häiriöitä. Masentunut on yleensä surullinen, toivoton ja apaattinen, ja hänellä on kielteinen mielikuva itsestään ja ympäristöstään. Heikentynyt sosiaalisuus aiheuttaa helposti syrjäytymistä. (Heiskanen ym 2011, 7 – 9.) Masennuksen voi todeta lääkäri, ja masennuksen vakavuutta arvioidaan oireiden ja keston perusteella (Heiskanen ym 2011, 20).

Masennus tai työuupumus voivat aiheuttaa erilaisia fysiologisia oireita, kuten itkuisuutta, suoliston toiminnan häiriöitä tai selittämättömiä kipuja (Heiskanen ym 2011, 195 – 196, 245 – 249). Kehon reaktioita kannattaa tarkkailla, sillä ne voivat antaa signaaleja kehittyvästä työuupumuksesta tai masennuksesta. Yksi oire voi myös johtaa oireiden kierteseen, ja alakulon lisääntymiseen. Esimerkiksi työuupunut tai masentunut henkilö voi tiedostamattaan ketjumaisesti vähentää niitä tekijöitä, mitkä tekevät hänet onnelliseksi. Masennus voi vaikeuttaa nukkumista, jolloin henkilö kokee väsymystä. Väsymys taas aiheuttaa sen, ettei masentunut jaksakaan tehdä ylimääräisiä asioita, kuten tavata ystäviään tai kehittää maitotilaansa. Väsymys saattaa aiheuttaa näköalattomuutta eli tilasokeutta. Tilasokeudella kuvataan tilaa, jossa henkilön mielikuva maataloista rajoittuu näkemään ainoastaan oman tilan. Tällöin maatilan kehittäminen yleensä estyy.

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄ

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää suomalaisten ja hollantilaisten maitotilallisten työhyvinvoinnin tila, ja siihen vaikuttavat tekijät. Tutkimus kartoittaa tilojen rakennetta, karja- ja peltomääriä, työvoiman käyttöä, ja viime vuosina tehtyjä laajoja investointeja. Tavoitteena on löytää yleisiä menestys- ja voimavaratekijöitä. Työkykyyn ja työpahoinvointiin vaikuttavia yhteyksiä pyritään löytämään. Tutkimuksella kartoitetaan myös tilallisten terveydentilaa, ja vapaa-ajan viettämistä. Tutkimuksen avulla selviää, kuinka vastaajana olleet maitotilalliset voivat työssään Suomessa ja Hollannissa. Kyselyn kohdejoukoksi valittiin isot maitotilat. Isoa maitotilaa määriteltäessä päädyttiin valitsemaan kohdejoukon luokittelu karjamäärän mukaisesti. Suomessa vastaajina olivat yli 50 lehmän, ja Hollannissa yli 100 lehmän maitotilat. Karjamäärä kuvaa vastaajien maidontuotantoresursseja ja työmäärää.

Tutkimus esitetään perinteisesti, raportoiden ensin teoriaosuus ja sitten tulokset. Tutkimusta voidaan luonnehtia tutkimukseksi mikäli teoria-osio on esitelty. Teoriaosuutta kutsutaan viitekehykseksi. Viitekehyksessä esitellään tutkimuksen sisältö, ja siihen liittyvät tekijät. (Tuomi ja Sarajärvi 2002, 18 – 19.) Luonnostelun jälkeen taustat kirjoitettiin pelkistäen, ja niitä välillä täydentäen. Tutkimuksia on teoreettisia ja empiirisiä. Teoreettisessa tutkimuksessa käytetään valmista tietomateriaalia tutkimuksen tekoon. Empiirisessä tutkimuksessa ei käytetä valmiina olevaa tietomateriaalia, vaan tutkimusmateriaali hankitaan teoreettisen tutkimuksen perusteella hankituilla menetelmillä. Empiirisessä tutkimuksessa on hypoteesi eli oletamus, johon etsitään ratkaisua. (Heikkilä 2008, 13.) Tämän opinäytetyön tutkimus on luonteeltaan empiirinen eli havainnoiva tutkimus. Hypoteesina on, että isoilla maitotiloilla erilaisilla tekijöillä on yhteys tilallisten hyvinvointiin.

Empiirisiä tutkimuksia on kvalitatiivisia ja kvantitatiivisia. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on yleensä suppea, ja pieneen kohdejoukkoon sijoittuva. Yksityiskohtaisuus on laadullisen tutkimuksen tunnusmerkki. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa esimerkiksi haastatteluiden avulla pyritään ymmärtämään kohdejoukkona olevia henkilöitä. Kvalitatiivinen tutkimus vastaa usein kysymyksiin: miksi, miten ja millainen. Kvalitatiivista tutkimusta tulkitaan usein käyttäytymistieteiden oppien perusteella. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus on vastaavasti yleensä laajaan kohdejoukkoon sijoittuva. Kvantitatiivinen tutkimus vastaa kysymyksiin mikä, missä ja paljonko. Tulokset ilmaistaan numeerisesti, taulukoiden ja kuvioiden avulla. Kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on myös riippuvuustarkasteluiden tekeminen eli tutkitaan onko eri tekijöiden välillä yhteyksiä. (Heikkilä 2008, 13 – 17.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa analysoidaan saatujen lukujen yhteyksiä tilastollisesti (Alasuutari 1999, 33 – 34). Tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen kyselytutkimus, sillä kohdejoukosta odotettiin laajaa. Myös tulosten ilmaiseminen numeerisesti oli toivottua.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tiedonkeruu menetelminä ovat muun muassa posti- ja internetlomakekysely. Kun odotetaan lukuisia vastaajia, päädytään usein internetlomakekyselyyn. Internetissä kyselyiden teko on yleensä edullisempaa, ja vastausten saanti on yleensä nopeaa. (Heikkilä 2008, 16 – 20.) Hyvän tutkimuksen perusolettamuksena on, että tutkimus tehdään rehellisesti, puolueetto-

masti ja haittaa aiheuttamattomasti. Internetkysely soveltuu arkaluontoisten asioiden kysymiseen, ja internetkyselyssä vältetään haastattelijan aiheuttama mahdollinen vaikutus vastaamiseen. (Heikkilä 2008, 16 – 29.) Internetissä toteutettava kyselytutkimus valittiin tutkimusmenetelmäksi, sillä menetelmä tavoittaa helposti molempien maiden vastaajat. Vastaamisesta aiheutuvaa rasitetta kevensi se, että vastaajat kykenivät vastaamaan internetkyselyyn heille sopivimpaan aikaan.

Ennen kyselyn tekoa on perehdyttävä hyvin tutkittavaan asiaan, jotta asiaan vaikuttavat taustatekijät eli selittävät muuttujat löytyvät. Selittävät muuttujat muutetaan kysymyksiksi, joiden vastaukset tukevat tutkittavaa asiaa. Kysymysten tulee olla selkeitä, jotta vastaaja ymmärtää kysymyksen oikein. Kysymysten tulisi olla järjestelmällisesti esitelty, ja yhden kysymyksen tulisi kysyä aina vain yhtä asiaa. Pääsääntönä pidetään ettei kysymyksiä olisi liikaa yhdellä sivulla. (Heikkilä 2008, 48 – 49.) Kyselyä suunniteltaessa käytettiin taustatukena *Hyvinvoivana maitotilaa johtaen* ja *Maitotila – barometri 2012* kyselytutkimuksia. Taustatutkimusten perusteella mietittiin yhdessä opinnäytetyön toimeksiantajien ja ohjaajien kesken uusien kysymyksiä. Uusilla kysymyksillä pyrittiin saamaan konkreettisia vastauksia, jotta hyvinvointiin vaikuttavat tekijät saataisiin selville. Kysymykset pyrittiin esittämään mahdollisimman puolueettomasti, niin etteivät ne ohjailisi vastaamaan tietyllä tavalla. Kyselyä suunniteltaessa perehdyin hyvinvoinnin teoriaan aihepiiriin liittyviä kirjoja lukien, ja maataloustaustaani hyödyntäen. Maitotilallisten hyvinvoinnin tutkimiseksi suunniteltiin kaksi samankaltaista kyselyä: Suomenkielinen kysely suomalaisille, ja englanninkielinen kysely hollantilaisille.

Eri kysymystyypit määrittävät, miten vastaaja kykenee vastaamaan kyselyyn. Suljetut eli strukturoidut kysymykset ovat kysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot ovat valmiina, ja vastaaja valitsee niistä yhden. Monivalintakysymyksissä vastaaja kykenee valitsemaan useita vastausvaihtoehtoja. Dikotomisissa kysymyksissä vastaajalla on valittavanaan kaksi vastausta. Avoimissa kysymyksissä vastaaja kykenee omin sanoin vastaamaan kysymykseen. Avoimia kysymyksiä suositellaan silloin, kun vastausvaihtoehtoja on vaikea määrittää. Avointen kysymysten vastausten käsittely on huomattavasti hitaampaa kuin muiden kysymystyyppien. (Heikkilä 2008, 49 – 51.) Suomenkielisessä kyselyssä käytettiin neljää eri kysymystyyppiä: strukturoituja, monivalinta, dikotomisia ja avoimia kysymyksiä. Kaikki strukturoidut, dikotomisit ja avoimet kysymykset olivat pakollisia. Monivalintakysymyksissä oli pakollisena valittavana vähintään yksi vaihtoehtoista. Hollannin kyselyssä käytettiin strukturoituja, dikotomisia ja avoimia kysymyksiä. Pakollisina kysymyksinä oli strukturoituja ja dikotomisia kysymyksiä. Hollannin kyselyssä avoimia kysymyksiä ei asetettu pakolliseksi, jottei vastaaminen olisi liian vaikeaa. Hollannin kyselyssä käytettiin englanninkielisten kysymysten tukena hollanninkielisiä kysymysten avainsanoja.

Tutkimuslomake vaatii saatteen ja kysymysosion. Saate voi olla erillinen kirje tai kyselyä kuvaava selitys ennen kyselyä. Saatteessa kerrotaan muun muassa tutkimuksen tekijä, toimeksiantajat ja tutkimuksen tavoite. Saatteessa tulee esiintyä myös kyselyn vastausaika, ja mahdolliset ohjeet vastaamiseen liittyen. Kyselyn lopuksi on kohteliasta kiittää vastaamisesta. (Heikkilä 2008, 61 – 62.) Suomessa kysely oli nimeltään *Henkisen hyvinvoinnin hallinta isolla maitotilalla*, ja kysely oli avoinna 05.4 – 21.4.2013 välisenä aikana. Markkinointialueina olivat Suomessa pääasiassa Pohjois-Savo ja Keski-Pohjanmaa. Suomessa toiveena oli saada 50 vastausta. Hollannissa kysely oli nimellä *Well-*

*being management in a big dairy farm.* Hollannissa odotettiin vastaajajoukoksi 30 – 40 vastaajaa. Hollannin kysely oli internetissä avoinna 05.04 – 13.05.2013. Kyselyt julkaistiin internetissä yhteistyökumppaneiden markkinoimana. Suomen kysely on laajempi kuin Hollannin kysely, mutta niissä esiintyvät pääosin samat kysymykset. Molempien kyselyiden saatteet ja kysymykset ovat esiteltyinä liitteissä 1, 2 ja 3. Hollannin kyselyyn vastattiin kolmella eri tavalla. Tilalliset vastasivat joko itse kyselyyn, tai kielimuurin ollessa liian korkea Drontenin ammattikorkeakoulun oppilaat haastattelivat tilallisia hollanniksi kyselyn pohjalta. Haastatteluiden jälkeen opiskelijat täyttivät kyselyn tilallisten puolesta. Oppilaat vastasivat myös itse kyselyyn, mikäli heillä oli maitotila. Suomessa maitotilalliset vastasivat suoraan ilman välikäsiä.

Kyselyiden tulokset tulee aina ilmoittaa siten kuin ne ovat, niitä muuttelematta. Tutkimusten tulosten luotettavuutta tulee arvioida ennen tulosten käsittelyä. (Heikkilä 2008, 185 – 186.) Tutkimuksen luotettavuuteen voivat vaikuttaa näkökulmallisesti tutkimuksen tekijä ja tilaaja. Luotettavuutta määriteltäessä on otettava huomioon tutkimusajankohta, vastaajajoukon arviointi, tiedonkeruumenetelmä. (Heikkilä 2008, 71 – 72.) Luotettavuutta kuvaavat käsitteet validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti kuvaa, kuinka hyvin tutkimus onnistui mittaamaan sitä mitä haluttiinkin. Kyselytutkimuksen yhteydessä valideetti kuvaa kysymysten onnistumista, ja sitä saatiinko niillä vastauksia tutkittavaan kohteeseen. Validiteetti jakautuu sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti kuvaa teorian ja tutkimuksen keskinäistä vastaavuutta. Ulkoinen validiteetti kuvaa, tulkitsevatko muutkin tutkimuksen tulokset samalla tavalla. (Heikkilä 2008, 185 – 186.) Hyvää validiteettia pyrittiin vaalimaan luomalla mahdollisimman neutraaleja ja selkeitä kysymyksiä. Kyselyn teossa kysymysasetteluihin vaikuttivat tutkimuksen tekijän lisäksi toimeksiantajat ja ohjaajat. Sisäinen validiteetti on kehittynyt opinnäytetyön edetessä, sillä teoriaosio on kirjoitettu kahdesti. Teoria ja tutkimus ovat yhteensopivat. Aluksi teorian viitekehystä oli vaikea hahmottaa ja rajata, mutta ohjaajien tuella teoriaosuus saatiin korjattua. Ulkoista validiteettiä pohtien tulosten tulisi olla samoin muiden tulkittavissa, sillä strukturoitujen, dikotomisten ja monivalintakysymysten tulokset on julkaistu numeraalisesti. Avoimet kysymykset ovat monitulkinnallisempia, mutta niiden osuus kyselyssä oli vähäinen.

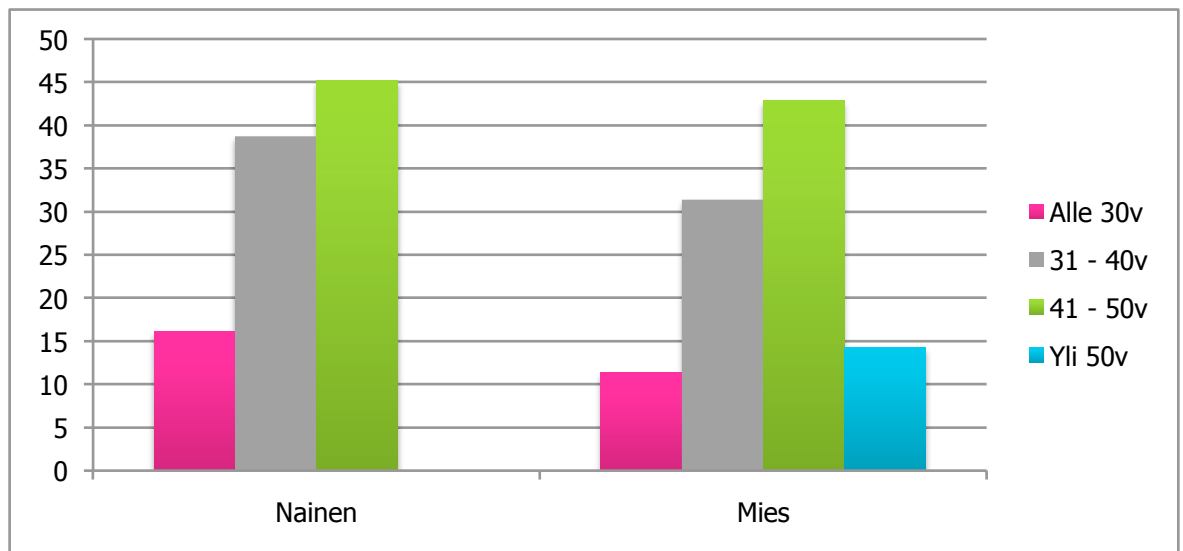
Reliabiliteetti kuvaa ei-sattumanvaraisuutta, jakautuen sisäiseen ja ulkoiseen reliabiliteettiin. Sisäinen reliabiliteetti kuvaa, voidaanko tutkimuksen uudelleen toteuttamisen avulla päästä samoihin tuloksiin. Ulkoinen reliabiliteetti kuvaa, voidaanko saada samoja tuloksia muissa mittauksissa. (Heikkilä 2008, 185 – 187.) Samankaltainen kysely on toteutettavissa, mutta eri ajankohta ja vastaajien elämäntilanteet saattavat tuoda eri vastaukset. Kyselyn ajankohta toteutettiin Suomessa ennen kevään peltotöitä, koska työkiireiden arveltiin vähentävän vastaamista. Hollannissa peltotyöt saattoivat olla jo alkaneet, joka on mahdollisesti karsinut vastaajia. Hollannissa kysely oli kauemmin avoinna, koska kyselyn ajankohta sijoittui yleisen hollantilaisen lomaviikon ajalle. Lomaviikon aikana Hollannissa myös valittiin uusi kuningas. Vastausajankohta olisi ollut parempi aiemmin keväällä. Pääpiirteittäin voidaan muissa samankaltaisissa kyselyissä saada samankaltaisia vastauksia, mutta kyselyn jokaiseen kysymykseen lienee mahdotonta saada samankaltaisia vastauksia. Reliabiliteettiä kuvaisin keskinkertaiseksi.

Empiirisen tutkimuksen tuloksissa analysoidaan monia tekijöitä samanaikaisesti. Ristiintaulukoinnissa kahden tekijän yhteyttä määritellään. (Heikkilä 2008, 15 – 17.) Molemmista kyselyistä saatiin webropol-ohjelmaan sähköiset vastaukset. Saadut vastaukset analysoitiin prosentuaalisesti, ja osa tuloksista ristiintaulukoitiin SPSS –ohjelmalla. Tulkinassa apuna käytettiin muistiinpanovihkoa, johon kirjattiin esiin nousseita huomioita. Muistiinpanoja kertyi arviolta 40 a4:sta koko prosessin aikana. Muistiinpanoja kertyi muun muassa taustojen, kyselyiden teon ja tulosten kategorisoinnista. Muistiinpanoja alkoi loppupuolella olla vaikea hallita suuren määrän vuoksi, kun rinnalla oli lisäksi tulostettuja versioita opinnäytetyöstä. Edestakainen analysointi loi sokeutta omalle työlle. Samanaikaisesti toteutin muuta opiskeluani ja töitä, joten jälkikäteen pohdittuna olisi ollut viisainta keskittyä täysin opiskeluun ja tehdä muistiinpanot tietokoneelle. Kiire ja väsymys näkyvät työssä.

Avoimet kysymykset kategorisoitiin, ja analysoitiin mainintojen määrän mukaisesti. Havainnollistamiseen käytettiin kuvioita ja taulukoita. Avointen kysymyksien vastausten sisällönanalyysistä on luotu havainnollistava taulukko, mikä on liitteessä neljä. Sisällön analyysi kuvaa tekstin sisältöä sanoin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 107.) Kyseisessä liitteessä esitellään Hollannin englanninkielisten vastausten kääntämistä ja analysointia. Maiden vastaajajoukot edustavat pientä ryhmää kaikista maitotilallisista, joten tulosten yleistämistä koko Suomen tai Hollannin maitotilallisiin ei voida tehdä. Tulokset kuvaavat vain vastaajaryhmän tuloksia. Kuitenkin Suomessa otannan määrä oli suhteellisen kattava isojen maitotilojen lukumäärään nähden. Vastaajajoukkoon on saattanut vaikuttaa internetissä toteutettu tiedonkeruu, mikäli internetvastaaminen on ollut vierasta, tai internetiä ei ole ollut. Vastauksia on saattanut karsiutua mikäli markkinointi ei ole tavoittanut tilallisia. Avoimuus vastaamisessa voi olla kulttuurisidonnaista ja yksilöllistä. Luotettavuutta on voinut heikentää kysymysten tai vastausten väärin tulkitseminen. Molempien maiden vastaajajoukoissa oli osittaista jakaantumista kysymyskohtaisesti, jolloin esimerkiksi ristiintaulukoinnin tulokset eivät ole yleistettäviä. Hollannin kyselyssä osa vastaajista oli vastannut hollanniksi avoimiin kysymyksiin. Hollannista 2013 keväällä Savonia ammattikorkeakoululle saapunut harjoittelija Timo Oosterwijk käänsi saadut vastaukset englanniksi. Hollanninkieliset vastaukset on käännetty kaksi kertaa, hollannista englanniksi, ja englannista suomeksi. Hollannin kyselyn avointen kysymysten luotettavuuteen kannattaa siksi suhtautua varauksella. Hollannin kyselyssä ei tiedusteltu, miltä alueelta vastaajat olivat. On oletettavaa, että ainakin suurin osa heistä oli Drontenin ammattikorkeakoulun lähistöltä.

Suomenkielinen kysely sai 66 vastausta. Kyselyyn vastanneista yksi vastaus sijoittui kohderyhmän ulkopuolelle; kyseisellä vastaajalla oli ilmoitettuna karjamääränä 12 lehmää, kun kohderyhmänä olivat yli 50 lehmän tilat. Kyseinen vastaaja kuitenkin sisällytettiin kyselyyn, koska vastaaja oli kertonut laajentavansa karjakokoaan 30 lehmään. Kyseisen vastaajan lehmämääräksi merkittiin 30 lehmää vastauksia analysoidessa. Kaksi vastaajaa kertoi karjamääränsä olevan alhaisempi kuin 50 lehmää, mutta he kertoivat laajentavansa 60 lehmään, joten heidän vastauksensa säilytettiin myös, ja karjamääräksi merkittiin 60 molemmille. Lisäksi eräs vastaajista oli vastannut karjamääräkseen ”*yksi robotillinen*”, joten karjamääräksi tulkittiin 60 lehmää.

Kyselyyn vastanneista 53 % oli miehiä ja 47 % naisia. Nuorin vastaajista oli 23-vuotias ja vanhin 64-vuotias. Vastaajien iän mediaani oli 41 vuotta. Vastaajat jakautuivat ikäluokiltaan pääosin 31 – 50 – vuotiaisiin henkilöihin. Vastaajista alle 30-vuotiaita oli yhdeksän henkilöä, 31 – 40 vuotiaita oli kaksikymmentäkolme henkilöä ja 41 – 50 vuotiaita henkilöitä oli kaksikymmentäyhdeksän. Yli 50-vuotiaita oli viisi vastaajista. Koska nuorimpia ja iäkkäämpiä vastaajia oli vain muutamia, muodostui ikäluokittelu suppeahkoksi neliasteikkoiseksi. (KUVIO 11)



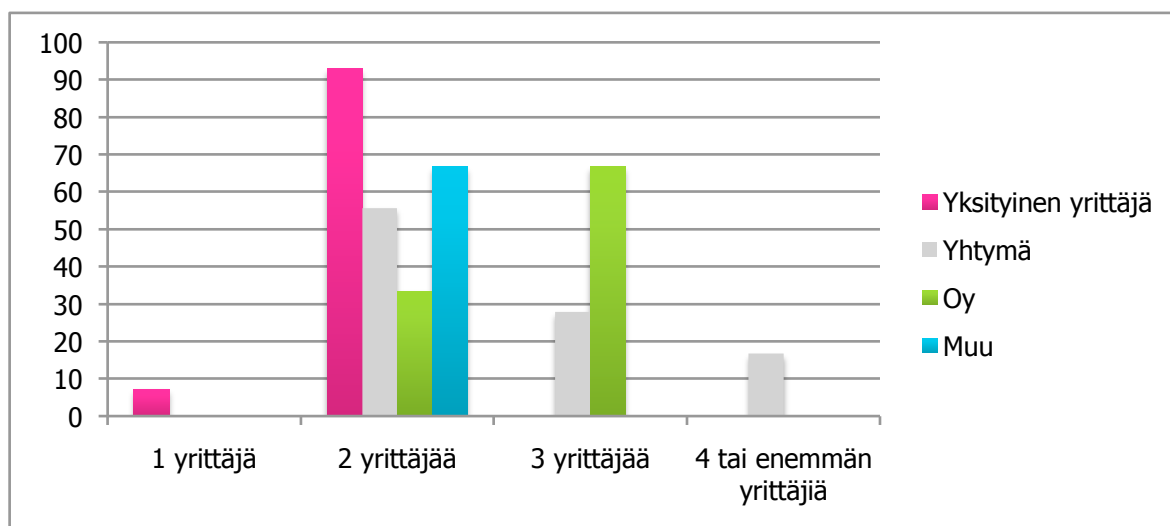
KUVIO 11. Vastaajien ikä- ja sukupuolijakaumat.

Vastaajista 45,5 % oli Pohjois-Savosta, 33,3 % oli Keski-Pohjanmaalta ja 21,2 % muualta Suomesta. Muualta Suomesta vastanneista 7,5 % oli Pohjois-Pohjanmaalta, 4,5 % Pirkanmaalta ja 3 % Uusimaalta. Lisäksi yksittäisiä vastaajia oli myös Kainuusta, Etelä-Pohjanmaalta, Pohjois-Karjalasta sekä Österbottenista. Vastaajien koulutustasoa tiedusteltaessa 45,5 % vastaajista oli suoritettuna maatalousalan perustutkinto, 30,3 % vastaajista oli suoritettuna ammattikorkeakoulutasoinen koulutus, 12,1 % ei ollut maatalousalan koulutusta ja 4,5 % oli suoritettuna yliopistotasoinen koulutus. Vastaajista 7,5 % vastasi käyneensä muun koulutuksen, esimerkiksi karjalouden ammattitutkinnon. Osa vastaajista oli myös kommentoinut erikseen koulutustaan, joka ei ollut maatalouteen liittyvää, vaikka pelkkä ”ei maatalousalan koulutusta” valinta olisi riittänyt.

Naisista melkein joka viidennellä, 19,4 %, ei ollut maatalousalan koulutusta, kun miehillä vastaava luku oli 5,7 %. Maatalouden perustutkinto oli suoritettuna 38,7 % naisista ja 51,4 % miehistä. Ammattikorkeakoulutasoisen koulutuksen oli käynyt 25,8 % naisista ja 34,3 % miehistä. Yliopistotasoinen koulutuksen oli käynyt 6,5 % naisista ja 2,9 % miehistä. Muun koulutuksen oli käynyt 9,7 % naisista ja 5,7 % miehistä.

## 5.1 Perustiedot maatiloista

Yritysmuodoista yleisin maatiloilla oli yksityinen yrittäjä, kun tilalla oli kaksi yrittäjää. Osakeyhtiö oli yleisin valinta, kun tilalla oli kolme yrittäjää. Vastaajista 63,6 % vastasi olevansa yksityisiä yrittäjiä maatalan yritysmuotoa tiedusteltaessa, ja 27,2 % vastaajista oli yhtymä. Tiloista 4,5 % toimi osakeyhtiönä, ja 4,5 % muuna yritysmuotona. Muuna yritysmuotona oli kommentoitu esimerkiksi tilannetta, jossa tilalla on tällä hetkellä meneillään vaihteittainen sukupolvenvaihdos. Tiloista 78,7 % eli yli kolmella neljäsosalla oli kaksi maatilayrittäjää. 10,6 % tiloista oli 3 yrittäjää, ja 6 % neljä tai enemmän yrittäjiä. Maitotiloista 4,5 % oli vain yksi yrittäjä. (KUVIO 12)



KUVIO 12. Yritysmuotojen yleisyys eri yrittäjämääräisillä tiloilla.

Kahden yrittäjän tiloista kaksi kolmaosaa hoiti tilaa puolisoina, ja 12,1 % niin että vain toinen tilallisista hoiti tilaa. Vastaajista 21,2 % ei kuulunut kysymyksen piiriin. Kun tilalla oli yksi, kolme, neljä tai enemmän yrittäjiä, kysymys tilan hoidosta puolisoina ei koskenut heitä.

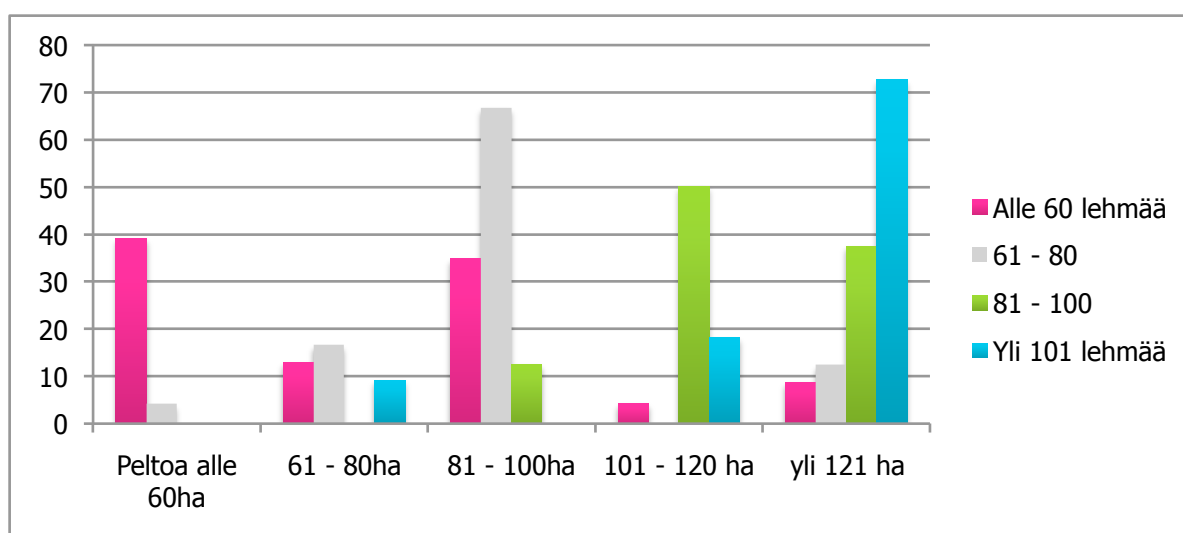
Lypsylehmien määrä vaihteli ollen pienimmällä tilalla 30 lehmää ja suurimmalla tilalla 141 lehmää. Keskimääräisesti vastaajien tiloilla oli noin 77 lehmää, ja lypsylehmien määrän mediaani oli 65 lehmää. Pienimmällä tilakohtainen kokonaispeltoala vuokrapellot sisällytettynä oli 46 hehtaaria, ja suurin kokonaispeltoala 660 hehtaaria. Tilojen keskimääräinen peltoala oli 113,5 hehtaaria. (TAULUKKO 2)



Lehmien määrä	Vastaajien määrä		Pellon määrä	Vastaajien määrä
Alle 60 lehmää	23		Alle 60 ha	10
61 - 80	24		61 - 80 ha	8
81 - 100	8		81 - 100 ha	25
Yli 101 lehmää	11		101 - 120 ha	7
			Yli 121 ha	16
Yhteensä	66		Yhteensä	66

TAULUKKO 2. Lehmien ja peltomäärien jakautuminen vastaajittain.

Peltoala jakautui pääsääntöisesti niin, että peltoa oli lähes hehtaari lehmää kohden. Yhtä peltohehtaaria pidetään ohjearvona, jonka lehmä tarvitsee (Virtuaalilikylä 2013). Muutamilla vastaajista kokonaispeltoala ei ole riittävä lehmälukuun suhteutettuna. Eräällä tilalla oli yli 101 lehmää, mutta peltoa 61 – 80 hehtaaria. Kahdella tilalla löytyi myös ylikapasiteettia: lehmiä oli alle 60 kappaletta ja peltoa yli 121 hehtaaria. Viljelykasveja tai pellon käyttöä karjan rehuksi ei tiedusteltu kyselyssä, mutta on oletettavaa, että maidontuotantotilat pyrkivät olemaan omavaraisia rehustuksensa suhteen. (KUVIO 13)



KUVIO 13. Peltoalat verrattuna karjakokoon.

Vanhempi sukupolvi asui 34,8 % vastaajien tiloista, ja 65,2 % vastaajista vanhempi sukupolvi asui jossain muualla kuin tilalla. Vastaajilla oli mahdollista valita enemmän kuin yksi vaihtoehto kysyttäessä: *"Miten vanhempi sukupolvi osallistuu tilan arkeen?"*. Vastaajista 39,3 % ilmoitti, ettei vanhempi sukupolvi osallistu heidän arkeensa. Vanhempi sukupolvi auttoi lasten hoidossa 34,8 % vastaajien tiloista, sekä 27,2 % vanhempi sukupolvi osallistui tilan töihin. Kuusi vastaajaa ilmoitti vanhemman sukupolven osallistuvan jotenkin muuten tilan arkeen, kuten esimerkiksi olevan henkisenä tukena tai maatilan yhtymän osakkaana.

## 5.2 Tilojen menestystekijät

Maitotila –barometri 2012 tutkimuksessa vastaajilta tiedusteltiin, mitkä asiat olivat menestystekijöitä tilalla (Tarkiainen 2012). Nyt tehdyssä kyselyssä tilojen menestystekijät nousivat selkeästi esiin. Vas-

taajat saivat vastata omin sanoin kysymykseen. Kolme suurinta menestystekijää olivat lehmät, ammattitaito sekä talouden hallinta. Samankaltaisuutta oli tuloksissa myös huomattavissa Maitotila – barometri 2012 kyselyssä, jossa tuolloin noin 52 % koki työhön liittyvät tekijät tärkeiksi. Kuitenkin suurimpana menestystekijöinä oli tuolloin yrittäjä itse 70 % tuloksella. (Tarkiainen 2012.) Nyt tehdyssä kyselyssä analysoitiin ja eriteltiin maitotilan työt, jotka liittyivät menestystekijöihin. Varsinaisia prosentuaalisia suhteita ei voida laskea, koska vastaajille haluttiin antaa vapaus kuvata menestystekijöitä omin sanoin monivalintakysymysten sijaan.

Kaksikymmentäyksi vastaajaa kuudestakymmenestäkuudesta vastaajasta ilmoitti lehmien olevan tilansa tärkein menestystekijä jollain tavalla. Lehmien ominaisuuksista esille nousivat muun muassa jalostukselliset tekijät, lehmien terveys ja korkeatuottoisuus. *”Kestävä, tuottoisa holsteinkarja”* ilmoitti eräs vastaaja lehtiin liityväksi menestystekijäksi. *”Hyvä eläinaines, hyvä hoito, suuri kiinnostus ja välittäminen eläimistä”* kommentoi toinen tilansa menestystekijöitään.

Lehmien jälkeen ammattitaidon tärkeyttä menestystekijänä korostettiin toiseksi eniten - 16 vastaajaa ilmoitti ammattitaidon olevan tilansa yksi menestystekijöistä. Ammattitaitona tulkittiin vastaukset, jotka sisälsivät ammattitaito -termin lisäksi mainintoja tietotaidon tärkeydestä, tilallisten osaamisesta, karjasilmän omaamisesta sekä pitkänajan kokemuksesta karjanhoidossa. *”Ammattitaito, oltu yrittäjiä vuodesta -89. Kiinnostus kehittää maidontuotantoa. Aloitettiin 16 lehmällä.”* kommentoi eräs ammattitaitoon liittyviä menestystekijöitä. Ammattitaidon ilmaisu koski tilallisten lisäksi myös työntekijöiden ammattitaitoa.

Kolmanneksi eniten mainittuna menestystekijänä nousi esiin taloudenhallinta, jota painottivat 15 vastaajaa. Taloudenhallinnaksi tulkittiin talous termin lisäksi muun muassa vastaukset liiketalousosaamisesta, pienestä velkamäärästä, riittävästä palkasta tehtyä työtä vastaan, sekä ilmoitukset kohtuullisin kustannuksin toteutetusta laajennuksesta. *”Yrittäjäparin yksimielisyys tilan kehittämisesä, rahan käytössä jne. Tilan lunastushinta oli käypänen, investoinnit on tehty maltillisesti ja armoston työnteke, silloin kun on sen aika. Homma pyritään pitämään omassa päätösvallassa eli ei vierasta pääomaa”* kommentoi eräs taloudenhallintaan liittyvistä menestystekijöistään. *”Kilpailuttaminen isoissa ostoissa, yhteistyö muiden tilojen kanssa, menojen kurissa pitäminen”* kommentoi toinen talousosaamistaan.

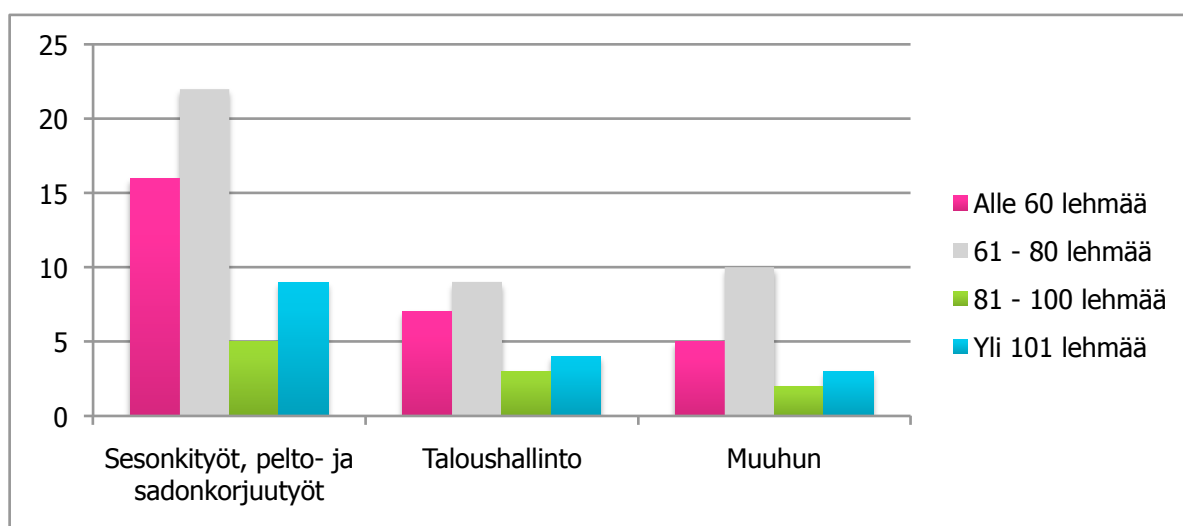
Motivaatio menestystekijänä nousi neljänneksi eniten esille; 11 vastaajaa ilmoitti motivaation olevan yksi tärkeimmistä tilansa menestystekijöistään. Motivaatioksi tulkittiin motivaatio termin lisäksi maininnat kiinnostuksesta työhön tai lehtiin, sekä työstä tykkäämisestä. Myös työntekijöiden motivoituneisuus tulkittiin samaan kategoriaan: *”Motivoituneet työntekijät”* kommentoi eräs tilansa motivaatioon liittyviä menestystekijöitä.

Varsinaisen työkategoriaan liittymättömiä menestystekijöitä ilmoittivat osa vastaajista muun muassa toimivan parisuhteen, yhteistyön sekä naapurit, joilta saa apua tarvittaessa. *”Maailman parhaat naapurit ja naapuriapu korvaamaton, aina apu lähellä jos hätä tulee”* kommentoi eräs avulialta naapureitaan. Vain muutama oli maininnut vapaa-aikaan liittyviä tekijöitä menestystekijöikseen. Maatilojen

menestystekijät sijoittuvat vastausten pohjalta maatilan päivittäiseen toimintaan, ja onnistuneeseen taloudenhallintaan.

### 5.3 Ulkopuolinen työvoima ja investoinnit

Ulkopuolisen työvoiman suuntautumista tiedusteltiin kysymällä mihin tila käyttää urakointia tai ulkopuolista työvoimaa. Kysymykseen pystyi vastaamaan useamman vaihtoehdon, ja lisäksi vastata sanallisesti *"muuhun, mihin"* -kohtaan. Vastaajista 78,7 % käytti urakointia tai ulkopuolista työvoimaa sesonkitöihin. Sesonkitöillä käsitettiin kyselyssä pelto- ja sadonkorjuutyöt. Taloushallinto oli ainakin osittain ulkoistettu 34,8 % vastaajista. 30,3 % vastaajista ilmoitti käyttävänsä urakointia tai ulkopuolista työvoimaa muihin tilan töihin. Ulkoistettujen muiden töiden erittelyjen määrä yllätti suuruudellaan. Vastaajien kirjaamia muita ulkoistettuja töitä olivat muun muassa: lietteen levitys, raivaustyöt jyrsimellä, salaojitus, suorakylvö, ruiskutus, tukihakemusten teko, jalostusneuvonta, konehuollot, metsätyöt, rakennustyöt, veroneuvonta, maansiirtotyöt, kaivinkonetyöt, karjanhoito- ja sorkanhoitotyöt, auraus ja haketus. Karjakokoon verrattuna eniten urakointia tai ulkopuolista työvoimaa käyttivät 61 – 80 lehmän tilat, ja toiseksi eniten alle 60 lehmän tilat. (KUVIO 14)



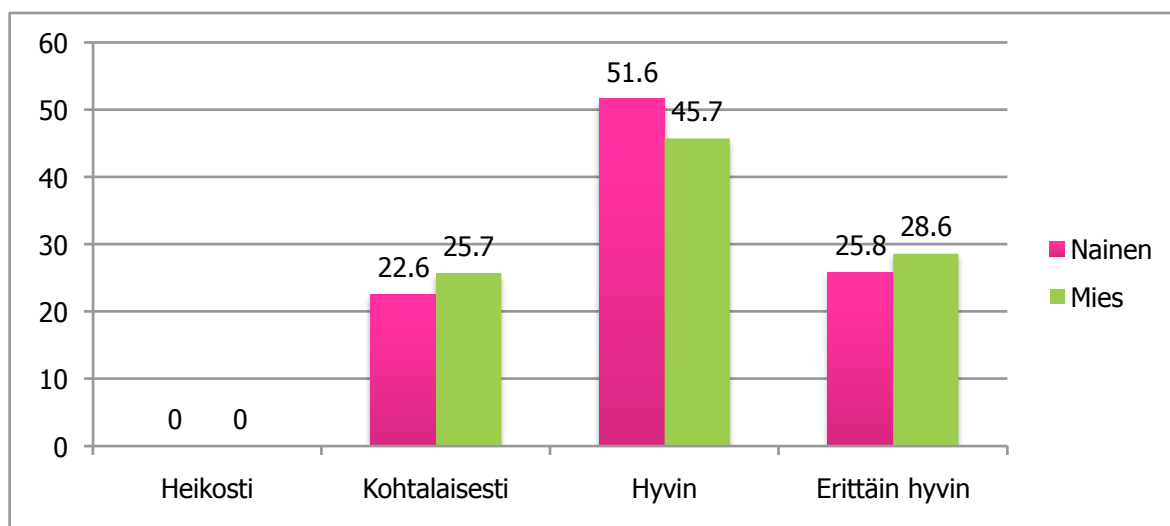
KUVIO 14. Ulkopuolisen työvoiman käyttö karjakokoon verrattuna.

Kysyttäessä *"Mikä on ulkopuolisen työvoiman määrä vuodessa maatilallanne, kuinka monta kk/vuodessa?"* moni vastaajista oli vastannut vaihteluvälin mainiten, esimerkiksi: *"3 – 5 kk"*. Tällöin vastaukset analysoitiin näiden lukujen keskiarvoksi. Osa vastaajista oli maininnut useamman ulkopuolisen henkilön tekevän työvoiman määrän erikseen, esimerkiksi: *"2 henkilöä 3kk ajan"*. Tällöin analysointiin laskettiin näiden yhteistymäärä.

Sesonkitöihin käytti alle 60 hehtaarin peltoalan omaavista tiloista urakoitsijaa tai ulkopuolista työvoimaa 6 tilallista, ja 62 – 80 hehtaarin tiloista 7 tilallista. Kun peltoala nousi 81 – 100 hehtaariin, jopa 22 vastaajaa käytti urakoitsijaa tai ulkopuolista työvoimaa. Peltoalan määrän kasvaessa 101 – 120 hehtaariin näin vastasi vain viisi tilallista, ja yli 121 hehtaarin tiloista kaksitoista tilallista. Taloushallinnon oli ainakin osittain ulkoistanut alle 60 hehtaarin tiloista 4 vastaajaa, ja 61 – 80 hehtaarin tiloista 2 vastaajaa. Kun peltoalan määrä kasvoi 81 – 100 hehtaariin, vain kahdeksan vastaajaa oli ul-

koistanut taloushallinnon. Tiloilla, joilla peltoalaa oli 101 – 120 hehtaaria, vastasi vain yksi henkilö käyttävänsä ulkopuolista urakointia tai työvoimaa taloushallintoon. Samoin vastasi kahdeksan vastaajaa, joilla peltoala oli yli 121 hehtaaria. Alle 60 hehtaarin tiloista kaksi vastaajaa, ja 61 - 80 hehtaarin tilallisista myös kaksi vastaajaa ilmoittivat käyttävänsä urakointia tai ulkopuolista työvoimaa johonkin muuhun maatalan työhön. Kun peltoala oli 81 – 101 hehtaaria, kymmenen vastaajaa vastasi näin. Peltoalan ollessa 101 – 120 hehtaaria vain yksi vastaaja vastasi näin, ja yli 121 hehtaarin tilallisista viisi vastaajaa. Urakoinnin ja ulkopuolisen työvoiman käyttö oli yleisintä sesonkitöissä, taloushallinnossa sekä muissa töissä tilallisilla, joilla oli 81 – 100 hehtaarin kokonaispeltoala.

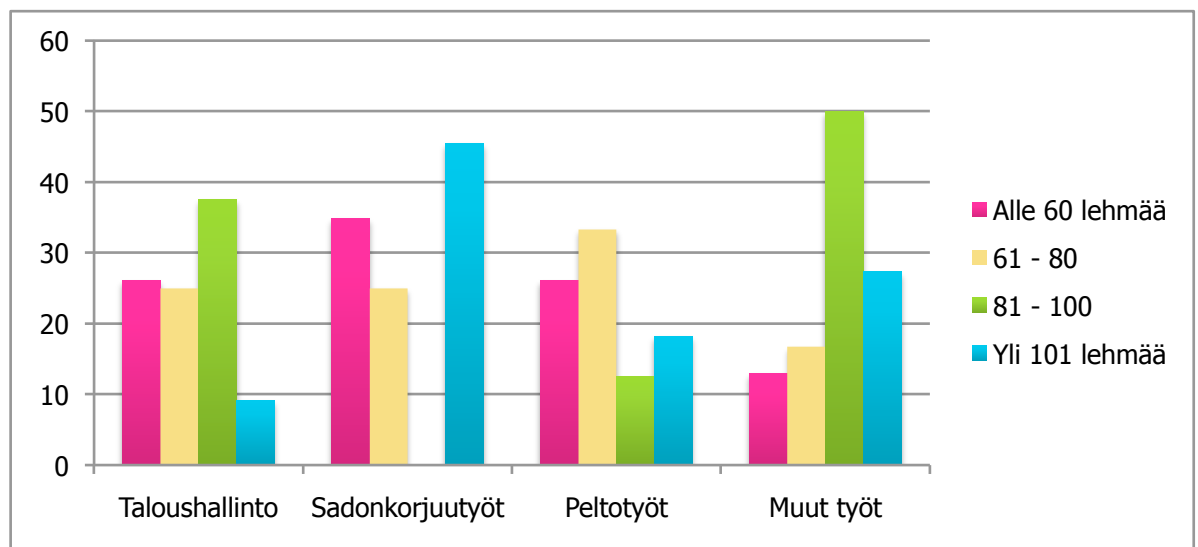
Maatalouden vastuun jakautumisen yrittäjien kesken koki valtaosa 48,4 % jakautuneen hyvin, 24,2 % kohtalaisesti, ja 27,2 % koki vastuun jakautuneen erittäin hyvin. Kukaan vastaajista ei kokenut vastuun jakautuneen heikosti. Kyseinen kysymys sai palautetta epäselvyydestään, koska vastuun jakautumisen voi joku kokea hyväksi, vaikka se ei olisi tasapuolista. Työnjaon tasapuolisuutta yrittäjien välillä haettiin kysymyksessä, mutta kysymys oli tämän suhteen epätarkka. Molemmat sukupuolet kokivat maatalouden työmäärän jakautumisen suhteellisen samalla lailla joka tyytyväisyysasteikossa. (KUVIO 15)



KUVIO 15. Työmäärän jakautuneisuuden kokeminen yrittäjien välillä.

Tilalliset halusivat tasaisesti ulkoistaa maatalan erilaisia töitä. Vastaajilta tiedusteltiin: *"Mitä maatilasi töitä haluaisit ulkoistaa ensisijaisesti? Voit valita vain yhden"*. Ulkoistamisvaihtoehtoina olivat taloushallinto, sadonkorjuutyöt ja peltotyöt. Lisäksi vastaajat kykenivät vastaamaan omin sanoin vastausvaihtoehtoon: *"Muuhun, mihin?"*. Taloushallinnon ulkoistaisi 24,2 % tilallisista, ja 28,8 % vastaavasti sadonkorjuutyöt. Peltotyöt ulkoistaisi ensisijaisesti 25,8 % vastaajista ja jonkin muun työn 21,2 % vastaajista. Vastaajat saivat kommentoida omin sanoin muuta työtä. Muuksi työksi oli esimerkiksi kommentoitu koneiden huoltoa, navettatöitä, ulkopuolisen työntekijän palkkausta, sekä osittaisia sadonkorjuu- ja peltotöitä. Osa vastaajista oli ymmärtänyt muun työn kommentoinnin virheellisesti, ja luokitellut taloushallinnan neuvonnan, puinnin ja niiton muuksi työksi. Neljä vastaajaa kommentoi etteivät he halua ulkoistaa ensisijaisesti mihinkään.

Yli 101 lehmän tiloista vain 9,1 % ulkoistaisi ensisijaisesti taloushallinnon työt. Yli 101 lehmän tiloista noin puolet ulkoistaisi sadonkorjuun töihin, ja lähes joka viides ulkoistaisi peltotöihin. Yli 101 lehmän tiloista muita töitä ulkoistettaisiin 27,3 %. Puolet 81 – 100 lehmän tiloista ilmoitti ulkoistavansa ensisijaisesti muita töitä. Joka kolmas 81 – 100 lehmän tiloista ulkoistaisi taloushallinnon työt, ja 12,5 % ensisijaisesti peltotyöt. Kukaan 81 – 100 lehmän tiloista ei olisi ensisijaisesti ulkoistanut sadonkorjuutöihin. Tiloista joilla oli 61 – 80 lehmää, joka kolmas ulkoistaisi peltotyöt, ja joka neljäs joko taloushallinnon tai sadonkorjuutyöt. Muut työt ulkoistaisi ensisijaisesti 16,7 % tiloista, joilla oli 61 – 80 lehmää. Pienimmässä karjakokoluokassa eli alle 60 lehmän tiloista joka kolmas ulkoistaisi sadonkorjuutyöt, ja joka neljäs joko taloushallinnon tai peltotyöt. Muita töitä ulkoistaisi ensisijaisesti 13 % alle 60 lehmän tiloista. (KUVIO 16)



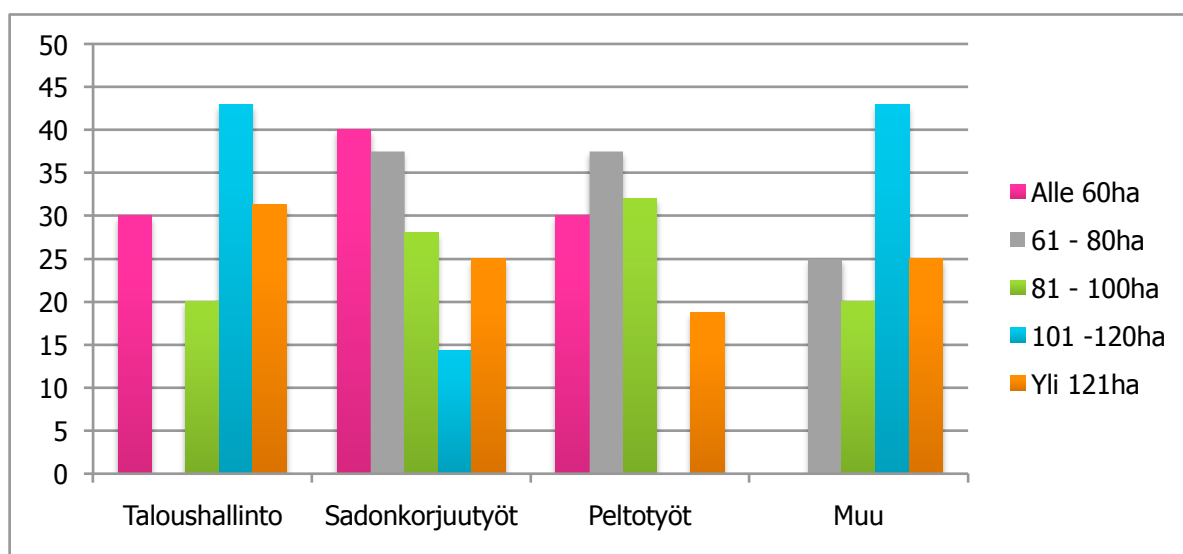
KUVIO 16. Ensisijaisesti ulkoistetut työt karjakokoluokittain.

Sopivimmaksi työmääränsä kokivat ne vastaajat, jotka olivat ulkoistaneet sadonkorjuutöihin. Sopivaksi työmääränsä kokevista joka kolmas ulkoisti sadonkorjuutöihin, ja hieman yli neljännes joko taloushallintoon tai muihin töihin. Sopivaksi työmääränsä kokevista vastaajista joka kymmenes ulkoisti peltotöihin. Liian runsaaksi työmääränsä kokevista vastaajista puolet ulkoisti peltotöihin, ja joka viides joko taloushallintoon tai sadonkorjuutöihin. Muihin töihin ulkoisti joka kuudes liian runsaaksi työmääränsä kokevista.

Vähiten stressiä tunsivat ne vastaajat, jotka olivat ulkoistaneet ensisijaisesti muihin töihin. Ei lainkaan tai vain vähän stressiä tunsivat 85,7 % muihin töihin ulkoistaneista. Vastaavasti sadonkorjuun ulkoistaneista kukaan ei kokenut erittäin paljon stressiä. Sadenkorjuutöihin ulkoistaneista 42,1 % ei kokenut lainkaan stressiä, tai tunsu sitä vain vähän. Vastaava luku oli 37,6 % taloushallinnon ulkoistaneilla, ja 35,3 % peltotyöt ulkoistaneilla henkilöillä. Jonkin verran stressiä oli lähes saman verran taloushallinnon (37,5 %), peltotyöt (35,3 %) ja sadonkorjuutyöt (36,8 %) ulkoistaneilla. Jonkin verran stressiä oli muihin töihin ensisijaisesti ulkoistaneilla vain 7,1 % vastajista. Melko paljon tai erittäin paljon stressiä tunsu 29,4 % peltotyöt ulkoistaneista, ja 25,1 % taloushallinnon ulkoistaneista. Sadenkorjuun ulkoistaneista melko paljon stressiä tunsu 21,1 % vastaajista. Muut työt ulkoistaneista

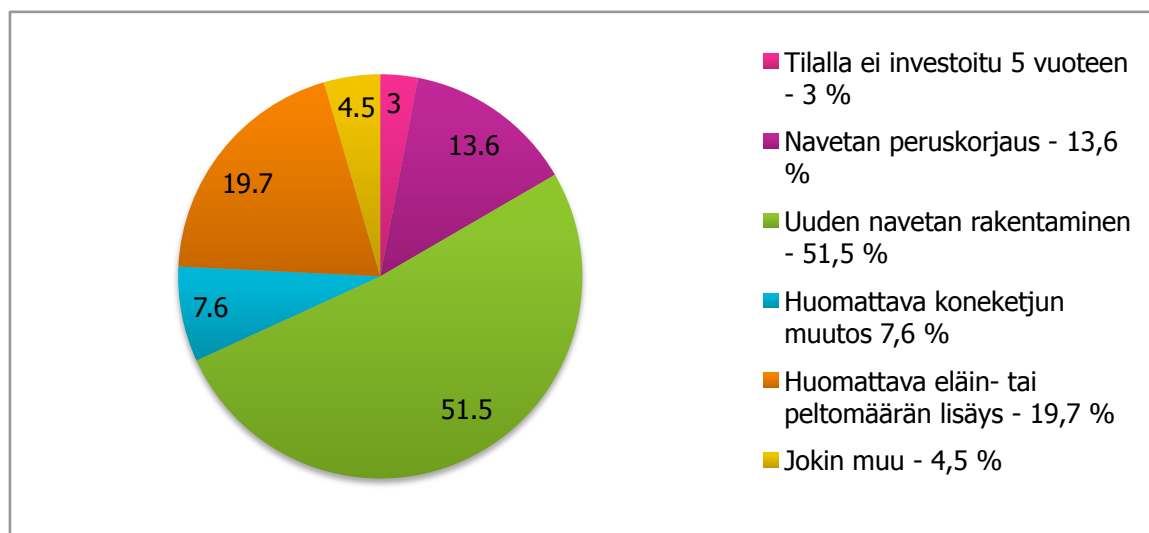
kukaan ei tuntenut melko paljon stressiä, mutta erittäin paljon stressiä vastasi tuntevansa 7,1 % näistä vastaajista.

Peltoalaan verrattuna selkeästi eniten ensisijaisesti ulkoistaisi taloushallinnon ne tilat, joilla on peltoalaa 101 – 120 hehtaaria. Taloushallintoa ei olisi ensisijaisesti ulkoistanut kukaan 61 – 80 hehtaarin tiloista. Sadonkorjuutyöt ulkoistaisi eniten alle 60 hehtaarin tilat, ja muutaman prosenttiyksikön erolla toiseksi eniten 61 – 80 hehtaarin tilat. Peltotyöt ulkoistaisi vastaavasti eniten 61 – 80 hehtaarin tilat, ja kukaan 101 – 120 hehtaarin tiloista ei ulkoistaisi ensisijaisesti peltotöitä. Muut maatilan työt ulkoistaisi ensisijaisesti 101 -120 hehtaarin tilat. Peltoalaan verrattuna ne tilat, joilla peltoa oli yli 121 hehtaaria, ensisijaisesti valittava ulkoistettava maatilan työ oli jakautunut suhteellisen tasaisesti eri vaihtoehtojen välillä. (KUVIO 17)



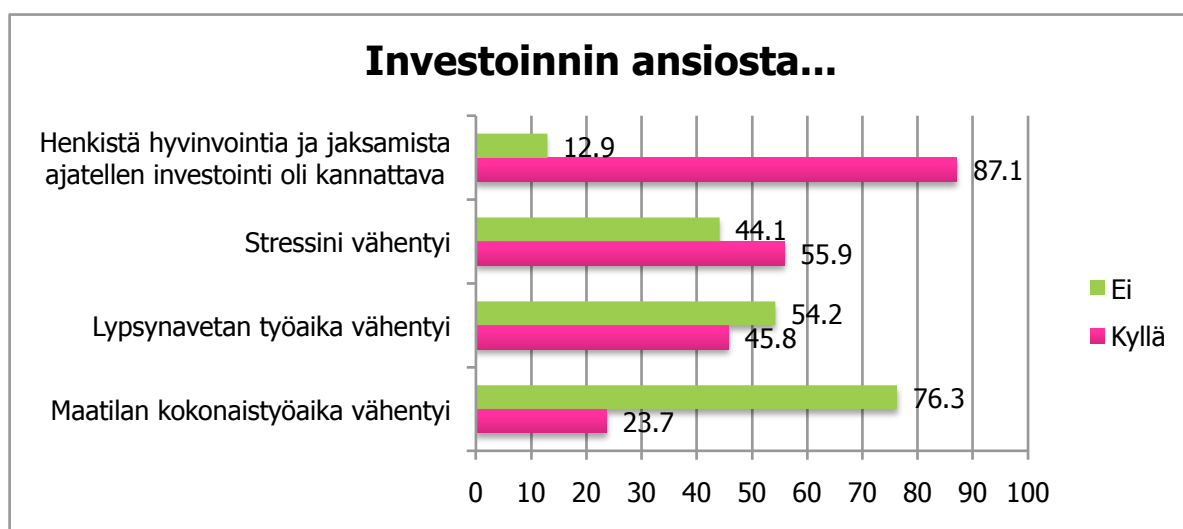
KUVIO 17. Ensisijaisesti ulkoistettava maatilan työ peltoalaan suhteutettuna.

Tehtyjä investointeja tiedusteltiin kysymällä: *”Mikä seuraavista laajemmista investoinneista on tehty tilallenne viimeisen 5 vuoden aikana? Jos investointeja on useita, valitse suurin niistä”*. Valintavaihtoehtoisiksi oli annettu navetan peruskorjaus, uuden navetan rakentaminen, huomattava koneketjun muutos, huomattava eläin- tai peltomäärän lisäys, tai jokin muu investointi. Kyselyyn vastanneista 66 tilallisesta 64 oli investoinnut laajasti viimeisen viiden vuoden aikana. Yli puolet kertoi rakentaneensa uuden navetan, ja noin joka viidennes kertoi lisänneensä eläin- tai peltomäärää huomattavasti viimeisen viiden vuoden aikana. Tilallisista 13,6 % kertoi tehneensä navetan peruskorjauksen, 7,6 % oli tehnyt huomattavan koneketjun muutoksen ja 4,5 % jonkin muun laajemman investoinnin viiden vuoden aikana. Vain 3 % vastaajista ei ollut investoinnut tilallaan viiteen vuoteen. (KUVIO 18)



KUVIO 18: Maatilojen laajat investoinnit viimeisen viiden vuoden aikana.

Investoinnin positiivisia vaikutuksia tarkasteltiin tiedustelemalla investoinnin ansiosta tapahtuneita muutoksia. Vastaaajia pyydettiin vastaamaan seuraaviin väittämään kyllä tai ei: *”Investoinnin ansiosta maatilan kokonaistyöaika vähentyi”*, ja *”Investoinnin ansiosta lypsynavetan työaika vähentyi”*. Lisäksi esitettiin seuraavat kaksi väittämää: *”Investoinnin ansiosta stressini vähentyi”* ja *”Henkistä hyvinvointia ja jaksamista ajatellen investointi oli kannattava”*. Tarkasteluväli oli suppea tarkoituksella, jotta vastaukset olisivat selkeästi erotettavissa. Vastaaajien mukaan maatilan kokonaistyöaika ei vähentynyt 76,3 % mielestä investoinnin ansiosta. Tilallisista hieman yli puolet eli 54,2 %, koki ettei lypsynavetan työaika vähentynyt investoinnin ansiosta. Vaikka työmäärä koettiin säilyneen samana, tai lisääntyneen, tilallisista 55,9 % koki investoinnin vähentäneen heidän stressiään ja jopa 87,1 % koki että henkistä hyvinvointia ja jaksamista ajatellen investointi oli kannattava. (KUVIO 19)

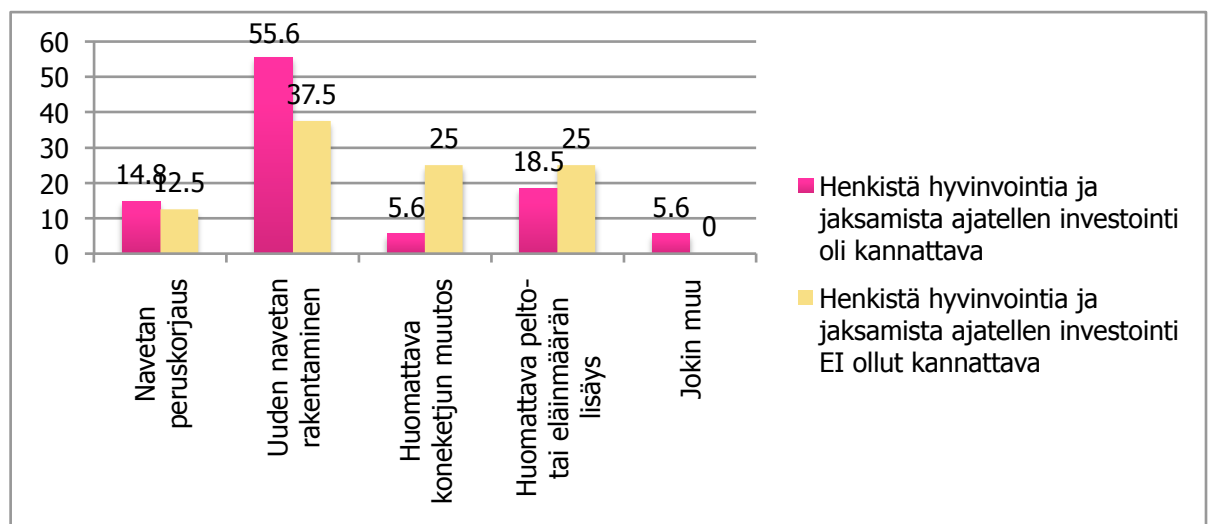


KUVIO 19. Investoinnin ansiosta seuranneet muutokset.

Lypsynavetan työajan vähentymisen kokeminen oli tasaista eri investoinnin tehneiden kesken. Tilallisista 59 vastasi väittämään: *”Investoinnin ansiosta lypsynavetan työaika vähentyi”*. Navetan peruskorjauksen tehneiden kesken 5 tilallista koki ja 4 ei kokenut työaikansa vähentyneen. Uuden nave-

tan rakentaneiden kesken 15 tilallista koki ja 17 ei kokenut lypsynavetan työajan vähentyneen. Huomattavan eläin- tai peltomäärän lisäyksen tehneistä viisi koki ja kuusi ei kokenut työajan vähentyneen. Huomattavan koneketjun tehneistä vain yksi tilallinen koki lypsynavetan työajan vähentyneen, ja kolme ei kokenut näin olevan. Jonkin muun investoinnin tehneistä yksi koki lypsynavetan työajan vähentyneen ja kaksi vastaajaa ei kokenut. Ne tilat, joilla ei oltu investoitu viimeiseen viiteen vuoteen eivät vastanneet *investoinnin ansiosta* – väittämiin. Lypsyajan vähentymisen tasainen jakautuminen saattaa johtua muutoksen aiheuttamasta ammattitaidon puutteesta. Uudet laitteet ja uusi tuotantolaitos voivat vaatia aikaa sopeutua, sekä osaamisen päivittämistä esimerkiksi koulutuksen avulla.

Henkistä hyvinvointia ja jaksamista ajatellen kannattavimmaksi investoinniksi ilmeni uuden navetan rakentaminen – 55,6 % vastaajista vastasi näin. Uuden navetan oli rakentanut 34 vastaajaa. Henkistä hyvinvointia ja jaksamista ajatellen seuraavaksi tärkein investointi oli navetan peruskorjaus, mikä vastasi 14,8 % vastaajista. Yhdeksän vastaajaa oli peruskorjannut navetan. Osa investoinneista koettiin kuitenkin enemmän henkistä hyvinvointia ja jaksamista heikentäväksi. Kaikista tyytymättömyimpiä oltiin koneketjun muutokseen – koneketjun muutos koettiin 19,4 prosenttiyksikköä enemmän kannattamattomammaksi hyvinvointia ja jaksamista ajatellen. Koneketjun oli tosin investoinut vain viisi tilallista, joten otanta ei ole laaja. Mahdollisia syitä kuitenkin koneketjun investoinnin tyytymättömyyteen voivat olla käyttäjäosaamisen tai työvoiman puute, tai koneen soveltuvuus tilalle. Huomattava pelto- tai eläinmäärän lisäys koettiin myös enemmän negatiivisena hyvinvoinnin ja jaksamisen suhteen – eroa kannattavaksi kokemiseen oli 16,5 prosenttiyksikköä. Kolmetoista vastaajaa oli lisännyt huomattavasti pelto- tai eläinmääräänsä. Muita investointeja oli tehnyt kolme vastaajaa, ja he kaikki olivat kokivat investointinsa kannattavaksi. (KUVIO 20)



KUVIO 20. Uuden navetan rakentaminen koettiin kannattavimmaksi henkistä hyvinvointia ja jaksamista ajatellen.

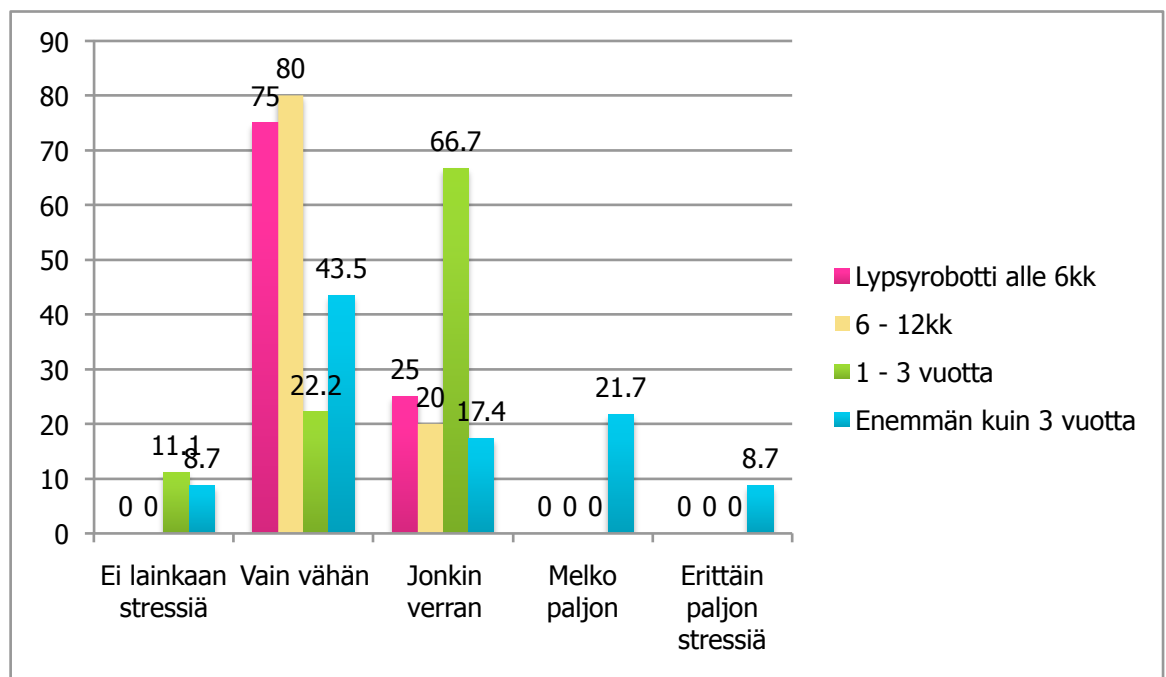
Hyvinvoivana maitotilaa johtaen –kyselyyn vastanneista lähes joka viidennellä oli lypsyrobotti (Ranta-Pitkänen 2012). Lypsyrobottien määrä on kasvanut koko ajan Suomessa. Nyt tehdyssä kyselyssä lypsyrobotti oli vastaajista 62,1 prosentilla. Lypsyrobottitiloja tutkittiin nyt tarkemmin kuin aiemmin



tehdyssä kyselyssä. Lypsyrobotin yleistymistä karjakokoon verrattuna tutkittiin, kuten myös lypsyrobotin vaikutusta stressiin. Lypsyrobotia mainostetaan mielenrauhaa tuovana laitteena, joka keven-tää ja helpottaa tilallisen töitä (DeLaval 2013).

Lypsyrobotti osittain yleistyi, kun karjakoko kasvoi. Alle 60 lehmän karjoista 43,5 % oli lypsyrobotti, ja 61 – 80 lehmän karjoista 66,7 prosentilla. Lypsyrobotti oli 62,5 prosentilla 81 – 100 lehmän kar-joista, ja lähes jokaisella (90,9 %) yli 101 lehmän karjoista. Yli puolella vastaajista (56,1 %) lypsyro-botti oli ollut enemmän kuin 3 vuotta. Yhdestä kolmeen vuotta lypsyrobotti oli ollut 22 prosentilla, ja puolesta vuodesta vuoteen 12,2 prosentilla. Alle puoli vuotta lypsyrobotti lypsyjärjestelmänä oli ollut 9,8 % vastaajista.

Kun lypsyrobotin vaikutusta maitotilallisen stressiin tutkitaan, vaikuttaa oletettavasti kauanko lypsy-robotti on ollut tilalla. Kun lypsyrobotti oli ollut tilalla alle vuoden, maitotilalliset tunsivat stressiä enintään jonkin verran. Mielenkiintoista oli huomata, että stressin tuntemisen määrä vaihteli run-saasti kun lypsyrobotti oli ollut tilalla enemmän kuin kolme vuotta. Saman verran vastaajia koki täl-löin stressiä joko erittäin paljon tai ei lainkaan. Mahdollinen käyttäjäosaamisen taso, sekä investoin-nin jälkeinen onnistuminen tai epäonnistuminen voivat kuvata tätä eroavaisuutta. Alle 6kk lypsyro-botin oli omistanut neljä vastaajaa, 6 – 12 kk viisi vastaajaa, ja vuodesta kolmeen vuotta 9 vastaa-jaa. Yli kolme vuotta lypsyrobotin omistaneita henkilöitä oli selkeästi enemmän kuin muissa ryhmis-sä, vastaajia oli kaksikymmentäkolme. Vastaajien runsaus tässä ryhmässä saattoi myös olla tekijänä stressin kokemisen hajontaan. (KUVIO 21)



KUVIO 21. Lypsyrobotin 1 - 3 vuotta omistaneet tilalliset olivat stressittömmät.

Kyselyssä kysyttiin myös suoraan tilalliselta: *”Vähensikö lypsyrobotin hankinta stressiäsi?”*. Vastaajis-ta 58,5 % ilmoitti stressinsä vähentyneen. Stressin tuntemisen voimakkuutta pystyttiin vielä tarken-tamaan ristiintaulukoimalla lypsyrobotillisten vastaajien tulokset stressin kokemisen määrään. Kun

tilalla oli lypsyrobotti, koki 82,9 % vastaajista enintään vain jonkin verran stressiä. Vastaavasti kun tilalla ei ollut lypsyrobottia, koki vastaajista 72 % enintään jonkin verran stressiä. Erittäin paljon stressiä koki 8 % lypsyrobotittomista tilallisista, ja 4,9 % tilallisista joilla oli lypsyrobotti.

Työajan vähentymisen suhteen mielipiteet jakautuivat melkein tasan. Työajan koki lypsyrobotin ansiosta lyhentyneeksi 51,2 % vastaajista, ja 48,8 % oli tämän suhteen eri mieltä. Vastaajista kuitenkin 97,5 % oli yhtä mieltä, että lypsyrobotin hankinta vähensi heidän fyysistä kuormitustaan. Työajan lisääntymiseen voivat oletettavasti vaikuttaa myös muut seikat. Esimerkiksi mikäli lypsyrobotti on hankittu laajennuksen yhteydessä, voi karjamäärän kasvu selittää työajan lisäystä. Agrologi (AMK) Mari Alanen tutki opinnäytetyössään Ruokintajärjestelyt ja eläinliikenne automaattilypsyssä (2007, 37) eläinkiertoa. Alanen tuli siihen tulokseen että epäonnistunut ruokinta näkyy välittömästi eläinkierrossa. Eläinkierto kuvaa lehmien lypsillä käymisen määrää vuorokaudessa. Mikäli eläinkierto ei ole toimiva, voi tilallisen työaikaa kulua valtavasti hänen hakiessaan lehmiä lypsyrobotille.

Kun verrattiin stressin kokemista lypsyrobotin hankinta-ajankohtaan, voitiin todeta ettei sillä ollut juurikaan merkitystä hankkiko lypsyrobotin uuden navetan rakentamisen yhteydessä vai ei. Kolme neljäsosaa vastaajista oli hankkinut lypsyrobotin uuden navetan rakentamisen yhteydessä. Lypsyrobotin navetan rakentamisen yhteydessä hankkineista 83,4 %, ja 80 % lypsyrobotin vanhaan navettaan hankkineista kokivat molemmat enintään jonkin verran stressiä. Vastaavasti lypsyrobotin uuteen navettaan hankkineista 16,7 %, ja 20 % vanhaan navettaan hankkineista tilallisista vastasi kokevansa melko paljon tai erittäin paljon stressiä. Vastaajista 95,1 % oli hankkinut lypsyrobotin uuteen.

#### 5.4 Voimavaratekijät

Maitotila –barometri 2012 tiedusteltiin vastaajilta kuinka tyytyväisiä he ovat kokonaisuuteen, kun kyseessä ovat omat henkiset voimavaratekijät (Tarkiainen 2012). Nyt tehdyssä kyselyssä toteutettiin kysymys eri tavoin. Kysymys asetettiin omin sanoin vastattavaksi, ja kysyttiin: *”Mitkä ovat sinun merkittävimmät voimavarasi?”*. Tavoitteena oli löytää tarkemmat määritelmät voimavaratekijöihin.

Ihmissuhteiden merkitys korostui erityisesti kysyttäessä *”Mitkä ovat sinun merkittävimmät voimavarasi?”*. Vastaajat saivat vapaasti vastaten kirjoittaa niin monta voimavaratekijää kuin halusivat. Vastaukset laskettiin mainintojen mukaan eli yksi vastaajaa saattoi niin sanotusti antaa äänensä esimerkiksi harrastuksille ja ystäville. Voimavaratekijät saivat 132 mainintaa. Lopuksi maininnat kategorisoitiin, ja laskettiin kuinka monta mainintaa mikäkin kategoria oli saanut. Kategorioittain laskeminen tarkoittaa sitä, että esimerkiksi maininta äidistä tulkittiin perheeksi, ja musiikin kuuntelu harrastukseksi.

Selkeästi merkittävimmäksi erottuivat ihmissuhteet. Tärkein voimavaratekijä oli useimmille perhe, jonka mainitsi 35 vastaajaa 66 vastaajasta. Perheeksi laskettiin maininnat puolisoista ja lapsista. Ihmissuhteet olivat kaiken kaikkiaan voimaannuttavia useimmille vastaajista: ystävistä oli 7 mainintaa ja samalla alalla olevista 6 mainintaa. Ihmissuhteiden osuus oli 48 mainintaa 132 maininnasta. Ih-

missuhteiksi laskettiin muun muassa maininnat parisuhteesta, lapsista, perheestä, sukulaisista, oman alan ihmisistä ja ystävistä. Muutamat myös kehuivat esimerkiksi puolisoaan tai perhettään: *"Thana vaimo"*, tai kommentoivat: *"Hyvä suhde puolisoon"*. Harrastusten merkitys nousi myös esiin vastauksista. Erilaisten harrastusten kirjo oli laaja, mainintaa löytyi marjojen poiminnasta facebookin käyttöön. Harrastuksista oli 22 mainintaa.

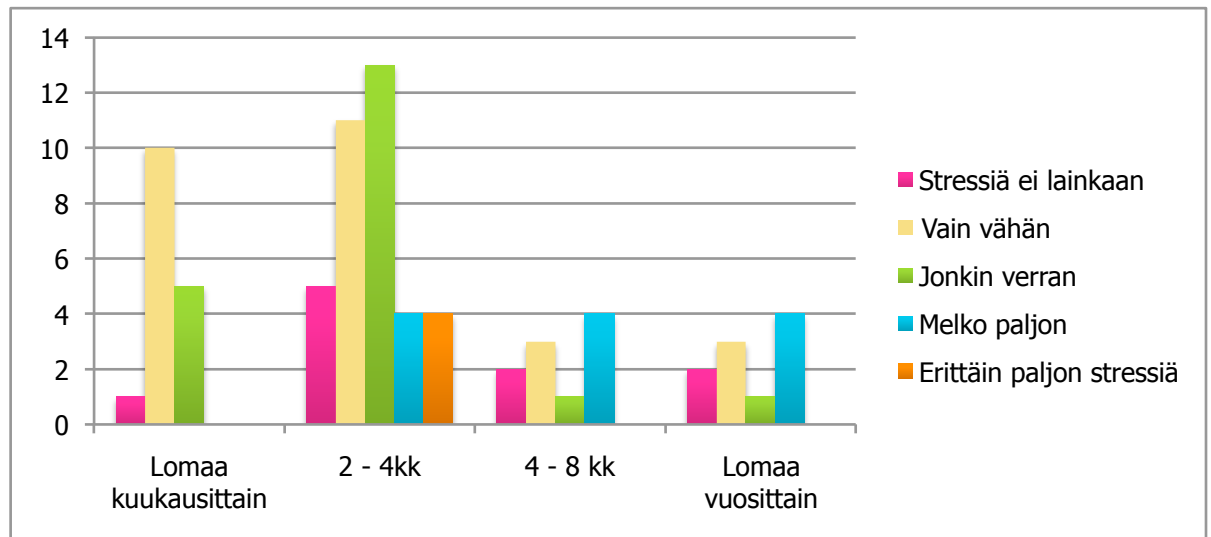
Kolmanneksi voimavaratekijäksi oli mainittu melko tasaisesti erinäisiä maanviljelijän ammattiin liittyviä asioita, kuten mainintoja ammattiylpeydestä, ammattitaidosta, työmotivaatiosta, lehmistä sekä itsenäisestä työstä omalla tilalla. Ammattiin liittyviä voimavaratekijöitä oli mainittu 21 kommentissa. Ammattiin liittyviä mainintoja olivat muun muassa: *"Arvostan tiimityötä ja selkeää vastuunjakoa"*, *"Hyvä työmotivaatio"*, *"Kiinnostus ammattiin"*, ja *"Halu tehdä juuri tätä työtä"*. Ammattiin liittyviksi tekijöiksi laskettiin myös maininnat lehmistä ja eläimistä. Useassa yhteydessä tulkitsin eläimet lehmiksi. Seuraavat maininnat eläimiin liittyen: *"Pidän eläimistä ja niiden hyvinvointi on minulle tärkeää"*, *"Eläinten kanssa työskentely"*.

Liikunta ja terveys mainittiin yhteensä 13 kertaa. Seuraavia mainintoja oli urheilemiseen ja terveyteen liittyen: *"Olen käynyt jo yli 10 vuotta säännöllisesti lenkillä (väh. 3 krt/vko) ja pitänyt huolta fyysisestä kunnostani"*, *"Liikunta"*, *"Fyysinen kunto"*, *"Terveys"*. Oma elämänasenne koettiin myös voimavaraksi. Omia elämänasenne –tekijöitä oli useita erilaisia, kuin omakohtaisia elämänoppeja. Mainintoja elämänasenteista oli yhteensä 12. Vastauksissa oli muun muassa stressin kokemiseen ja työstä irroittautumiseen liittyviä mainintoja, kuten: *"En ota stressiä asioista liikaa"*, *"Kyky irtautua maatilasta vapaalla"*, ja *"Pystyy irroittautumaan välillä vaikka shoppailureissulle lähikaupunkiin"*. Mainintoja oli myös omiin luonteenpiirteisiin liittyen, kuten: *"Pitkäjänteisyys"* ja *"Avoin luonne"*.

Lomasta ja matkustelusta oli 8 mainintaa. Muut mainitut voimavaratekijät olivat yksittäisiä kuten: uskonto 2 mainintaa, ja muut tekijät 2 mainintaa. Kolme vastausta olivat joko väärin ymmärrettyjä, tai niin laajasti tulkittavia, etten kategorisoinut niitä. Kysyttäessä: *"Mitkä ovat sinun merkittävimmät voimavarasi?"* oli muun muassa vastattu *"On"*, tai *"Matikka 4, uskonto 10"*. Yksi henkilö oli myös vastannut *"En tiedä"*, jolloin en kategorisoinut vastausta.

## 5.5 Vapaa-aika, terveys ja jaksaminen

Hyvinvoivana maitotilaa johtaen –kyselyssä verrattiin loman määrän vaikutusta stressitasoon (Ranta-Pitkänen 2013). Nyt tavoitteena oli kuitenkin selvittää konkreettinen lomailun määrä ajallisesti, joka vaikuttaa stressitasoon. Lomaa piti vastaajista lähes joka neljännes eli 24,2 % kuukausittain, ja 56,1 % kahdesta neljän kuukauden välein. Neljästä kahdeksaan kuukauden välein lomaa vietti 15,2 %, ja vuosittain 4,5 % vastaajista. Kuukausittain lomaili 16 henkilöä, ja kukaan heistä ei tuntenut enempää kuin jonkin verran stressiä. Kahdesta neljään kuukauden välein lomaa pitäviä henkilöitä oli 37, ja heistä 29 henkilöä koki maksimissaan jonkin verran stressiä. Neljästä kahdeksan kuukauden välin lomaa pitäviä oli 10, ja heistä kuusi henkilöä koki maksimissaan jonkin verran stressiä. Vuosittain lomaa piti vain kolme henkilöä, ja kaikilla heillä oli vähintäänkin jonkin verran stressiä. Loman pitäminen kuukausittain tuotti vähiten stressiä. (KUVIO 22)



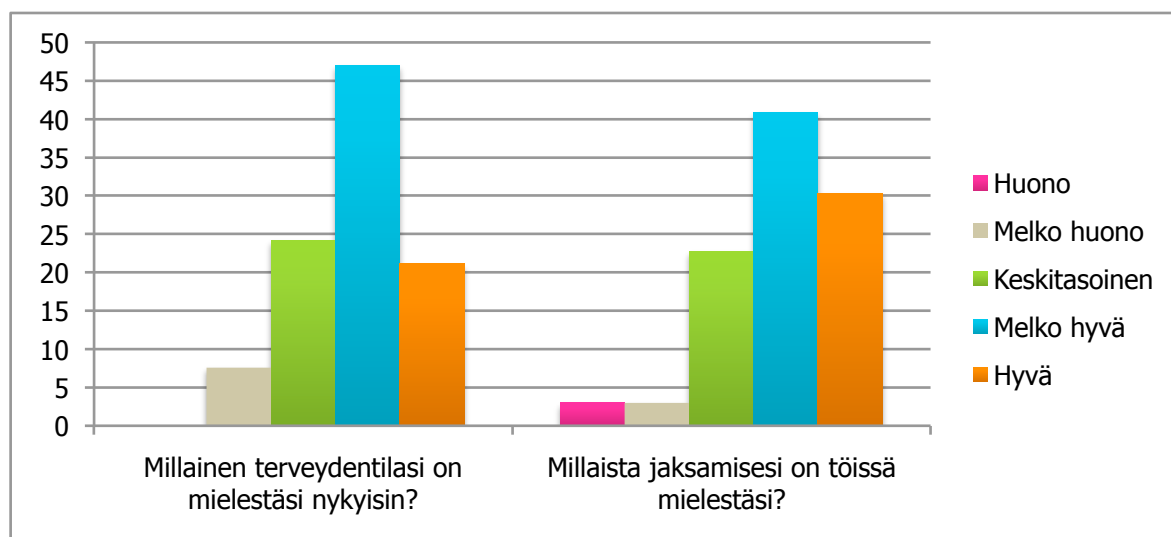
KUVIO 22. Loman säännöllisyys verrattuna stressin tuntemiseen.

Koska kuukausittainen loman pitäminen oli suosiollisinta matalan stressin kokemisen suhteen, oli hyvä selvittää syyt mitkä oletettavasti vaikuttivat lomalle pääsemiseen. Lypsyrobotin omistaminen ei vaikuttanut juurikaan loman pitämisen yleisyyteen. Tiloista joilla oli lypsyrobotti 26,8 % vietti lomaa kuukausittain, 51,2 % vastaavasti 2 – 4kk välein, 19,5 % vastaavasti neljästä kahdeksan kuukauden välein ja vuosittain 2,4 % lypsyrobotin omistajista. Tiloista joilla ei ollut lypsyrobottia vastausprosentit olivat lähes saman suuruiset: kuukausittain lomaa vietti joka viides, 2 – 4kk välein 64 %, neljästä kahdeksan kuukauden välein 8 % ja vuosittain 8 %. Suurin ero loman pitämisen yleisyyteen oli 4 – 8kk välein lomansa pitävien välillä, jolloin lypsyrobotin omistavista piti 11,5 prosenttiyksikköä enemmän lomaa kuin ne, joilla ei ollut lypsyrobottia. Tilallisista 72,7 % kertoi viettävänsä loman usein jossain muualla kuin tilallaan.

Ystävyyssuhteet olivat ilmeisen lähellä sydäntä vastaajille. Vastaajista 74,2 % piti yhteyttä ystäviinsä viikoittain tai useammin. Vastaajista kuukausittain ystäviinsä yhteyttä piti 16,7 % ja harvemmin kuin kuukausittain vain 9,1 %. Yrittäjien keskinäiset välit vaikuttivat myös olevan pääosin toimivat. Vastaajista 83,4 % koki yrittäjien keskinäiset välit hyväksi tai erinomaiseksi. Tyydyttäväksi suhteensa koki 10,6 %, ja heikoksi 3 % vastaajista. Kolme prosenttia ilmoitti tilalla olevan vain yksi tilallinen, joten he eivät olleet kuvailleet yrittäjien keskinäisiä välejä lainkaan. Vastaajat pohtivat myös, onko heillä tarpeeksi sosiaalista vuorovaikutusta työhyvinvointiaan ajatellen. Tarpeeksi sosiaalista vuorovaikutusta oli 73,8 % vastaajista.

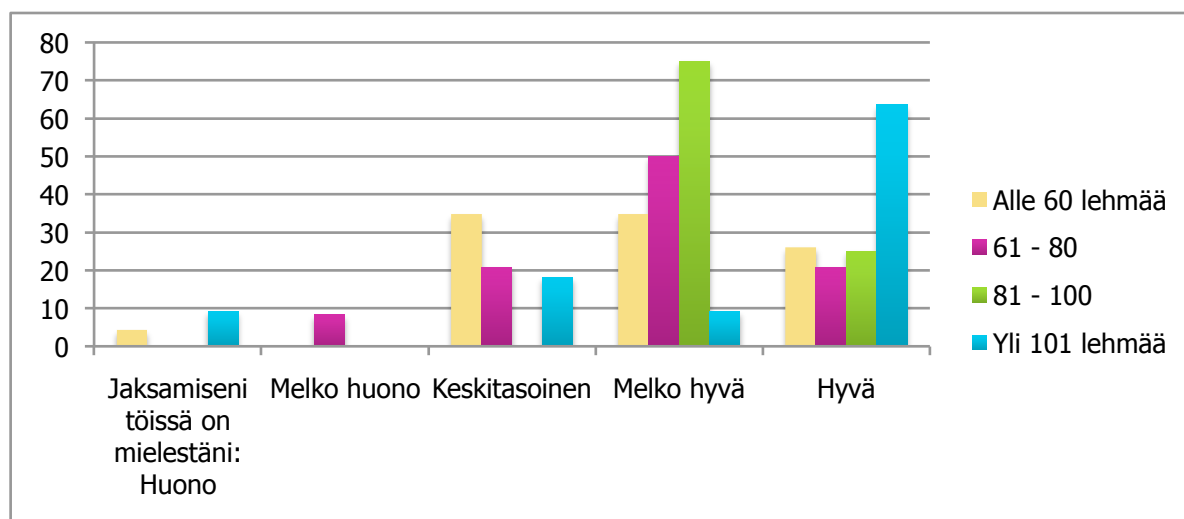
Terveystilaa ja jaksamista tiedusteltiin vastaajilta. Terveystilaa tiedusteltiin kysymällä *”Millainen terveydentilasi on mielestäsi nykyisin?”*. Vastaajat saivat valita asteikosta itselleen parhaiten sopivan vastauksen. Asteikkona oli huono, melko huono, keskitasoinen, melko hyvä ja hyvä. Vastaajista 21,1 % oli kokenut terveydentilansa nykyisin hyväksi, melko hyväksi 47 %, keskitasoiseksi 24,2 %, ja 7,6 % melko huonoksi. Vastaajista siis 92,3 % koki terveyden tilansa keskitasoiseksi tai paremmaksi. Kukaan ei kokenut terveydentilaansa huonoksi.

Vastaajat arvioivat jaksamistaan työssään kysyttäessä ”Millaista jaksamisesi töissä on mielestäsi?”. Asteikkona oli sama kuin terveydentilaa tiedusteltaessa: huono, melko huono, keskitasoinen, melko hyvä ja hyvä. Huonoksi ja melko huonoksi jaksamisensa töissä oli kokenut molemmissa arvosteluasteissa 3 % vastaajista, keskitasoiseksi 22,7 % vastaajista, melko hyväksi 40,9 % vastaajista ja hyväksi 30,3 % vastaajista. Vastaajista 93,9 % koki jaksamisensa keskitasoiseksi tai sitä paremmaksi. (KUVIO 23)



KUVIO 23. Terveydentila ja jaksaminen koettiin valtaosin keskitasoiseksi tai paremmaksi.

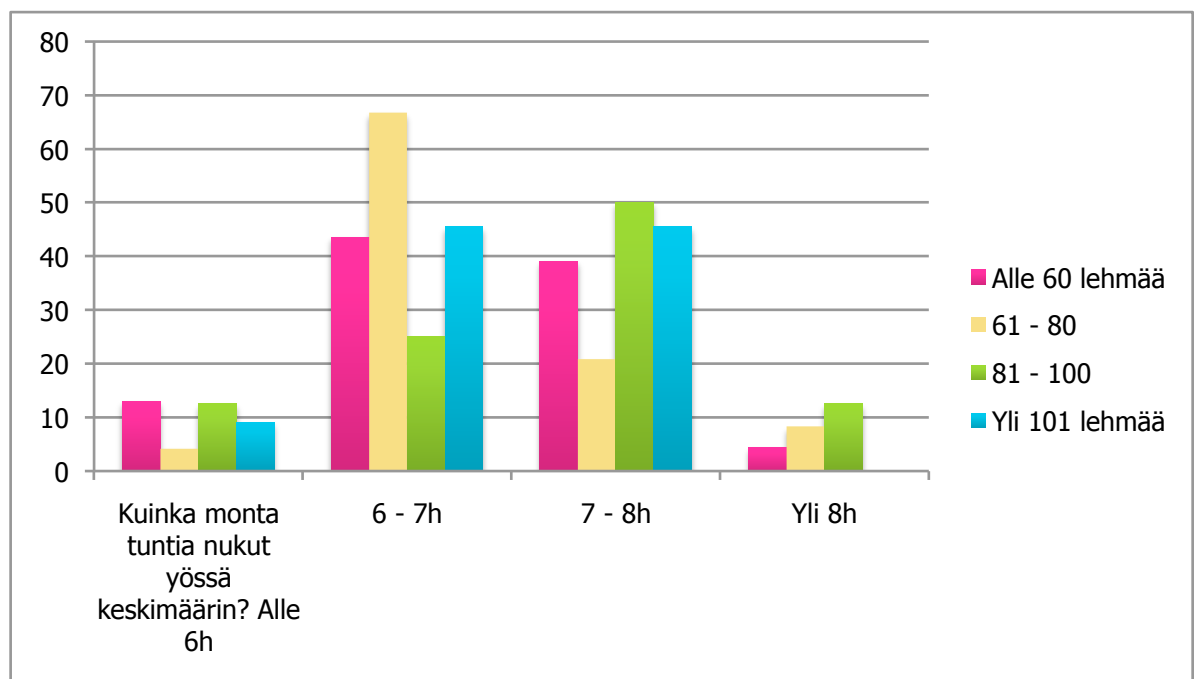
Maitotilalliset kokivat jaksavansa pääosin melko hyvin tai hyvin karjakoosta riippumatta. Jaksaminen oli parhainta 81 – 100 lehmän tiloilla, missä kaikki kokivat jaksamisensa vähintään melko hyväksi. Toisaalta, yli 101 lehmän tiloista 63,6 % ilmoitti jaksavansa hyvin, mutta huonosti jaksoi tässä karjakokoluokassa noin joka kymmenes. Huonoksi jaksamisensa määritteli lisäksi vain 4,3 % alle 60 lehmän karjoista. Hyvin jaksoi noin joka neljäs sekä alle 60 lehmän tiloista että 81 – 100 lehmän tiloista. Noin joka viides 61 – 80 lehmän tiloista jaksoi myös hyvin. Karjatiloiilla, joilla lehmiä oli 61 – 100, ei kukaan kokenut jaksamistaan huonoksi. (KUVIO 24)



KUVIO 24. Jaksaminen oli parhainta 81 – 100 lehmän tiloilla.

Liikunta on tärkeä ylläpitäjä terveydelle ja fyysiselle jaksamiselle. (Korhonen, Kukkonen, Louhevaara ja Smolander 1995, 16). Hyvä kunto edesauttaa pärjäämään varsinkin fyysisessä navettatyössä. Yleisesti suositellaan harrastamaan liikuntaa ainakin 30 minuuttia kerrallaan useita kertoja viikossa. (Backman ja From 2010, 25.) Vaikkakin navettatyö on perinteisesti ollut fyysistä, tarvitaan lisäksi muunlaista liikuntaa, kuten reipasta kävelemistä. Toistuvat, samankaltaiset navettatyöt saattavat olla matalatehoisia, jolloin verenkierto eikä hengitys kiihdy, kuten esimerkiksi 30 minuutin liikunnan yhteydessä. (Korhonen ym. 1995, 24.) Vastaajilta tiedusteltiin: *”Kuinka usein harrastat liikuntaa ainakin 30 minuuttia niin, että hengästyt?”*. Vastaajat harrastivat varsin usein kyseisenlaista liikuntaa: vastaajista joka viides (21,1 %) harrasti liikuntaa enemmän kuin kolme kertaa viikossa, ja kolmannes vastaajista harrasti liikuntaa joko yksi tai kaksi kertaa viikossa, tai harvemmin kuin viikottain. Vastaajista 9,1 % ilmoitti, ettei harrastanut lainkaan 30 minuuttia kestäväää hengästyttävää liikuntaa.

Uni on palauttavaa ja tärkeää jaksamisen kannalta. Unessa on kaksi eri syvyistä jaksoa, joiden toteutuminen on tärkeää palautumisen toteutumiseksi. Unen tarve koetaan yksilöllisenä, mutta noin 7,5 tunnin yöunet koetaan yleisimmin normaaliksi. (Työterveyslaitos 2013) Vastaajilta tiedusteltiin: *”Kuinka monta tuntia nuket yössä keskimäärin?”* Vastausvaihtoehtoina olivat: alle 6 tuntia, 6 – 7 tuntia, 7 – 8 tuntia tai yli 8h. Vastaajista 59,1 % nukkui alle 7 tunnin yöunet. Yleisimmin yöunien pituus oli 6 – 7 tuntia puolella vastaajista (50 %), ja alle 6 tunnin yöunia nukkui vain 9,1 % vastaajista. Joka kolmas vastaaja (34,8 %) nukkui kuitenkin 7 – 8 tuntia yössä, ja yli 8 tunnin unia nukkui vain 6,1 % kyselyyn vastanneista. Karjakokoon verrattuna eniten nukkuivat 81 – 100 lehmän tilalliset, joista 62,5 % nukkui vähintään 7 tuntia yössä. Eniten pitkiä yli 8 tunnin yöunia viettivät myös 81 – 100 lehmän tilalliset, joista joka kahdeksas nukkui yli 8 tuntia. Vähiten nukkuivat alle 60 lehmän tilalliset, joista joka seitsemäs nukkui alle 6 tuntia. (KUVIO 25)



KUVIO 25. Eniten nukkuivat 81 – 100 lehmän tilalliset.

## 5.6 Työhyvinvointi

Työhyvinvointi on tärkeää työssä viihtymisen ja jaksamisen kannalta. Työ luo hyvinvointia kun työ koetaan mielekkääksi, turvalliseksi ja työolot ovat kunnossa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Hyvinvoivana maitotilaa johtaan –kyselyssä tiedusteltiin kuinka tilalliset kuvailisivat omaa henkistä hyvinvointiaan (Kuronen 2012). Kysymyksessä päädyttiin keskittymään työhyvinvointiin. Nyt tehdys-ssä kyselyssä tiedusteltiin *”Millainen työhyvinvointisi on navetassa?”*. Asteikkona työhyvinvoinnin kokemiselle olivat huono, melko huono, keskitasoinen, melko hyvä ja hyvä. Huonoksi työhyvinvointinsa koki 1,5 % vastaajista, ja melko huonoksi myös 1,5 % vastaajista. Keskitasoiseksi työhyvinvointinsa koki 13,6 % vastaajista. Lähes puolet vastaajista eli 45,5 % koki työhyvinvointinsa melko hyväksi, ja hyväksi 37,9 % vastaajista. Vastaajista kaiken kaikkiaan 97 % koki työhyvinvointinsa keskitasoiseksi tai paremmaksi.

Hyvinvoivana maitotilaa johtaan –kyselyn kysymystä: *”Kuinka kuvailisit omaa henkistä hyvinvointiasi?”* pyrittiin yhä jalostamaan, ja saamaan konkreettisia vastauksia mitkä tuovat maitotilallisille hyvinvointia. Koska työhyvinvoinnin kokeminen voi olla hyvin yksilöllistä, annettiin vastaajille mahdollisuus vastata omin sanoin kysymykseen: *”Mitkä tekijät tuovat sinulle maitotilallisena työhyvinvointia?”*. On huomioitavaa että yksi vastaaja kykeni mainitsemaan useita eri tekijöitä, joten mainintoja on runsaasti enemmän kuin vastaajia. Kaikkiaan mainintoja saatiin 129 kappaletta. Eniten työhyvinvointia toivat suoraan maitotilan töihin, työolosuhteisiin, ammattitaitoon ja lehmien hyvinvointiin liittyvät seikat, mitkä saivat 62 kappaletta mainintoja. Työhyvinvointia toivat erityisesti työhön liittyvistä seikoista lehmien hyvinvointi, ja navetan automaattiset koneet. Näistä 62 maininnasta 15 liittyi lehmien hyvinvointiin, ja 11 navetan automaatioon. Työhyvinvointia toivat lehmien hyvinvointiin liittyen muun muassa: *”Eläinten hyvinvointi”, ”Eläinten rauhallisuus pihatossa”* ja *”Karjanjalostus eli hyvät ja hyvinvoivat lehmät”*. Työhyvinvointia toivat navetan automaation liittyen muun muassa: *”Lypsyasemalta siirtyminen robottiin”, ”Automaattinen ruokinta ja lypsy (2 lypsyrobotia) ovat olleet varmatoimisia molemmat--”, ”Lypsyrobotti ja muu koneellistuminen”* sekä *”Töiden keventäminen koneiden avulla”*. Hyvinvointia toivat lisäksi työntekijä ja ulkoistaminen, mitkä saivat neljä mainintaa, sekä työympäristön toimivuus mikä sai kolme mainintaa 62 maininnasta.

Onnistumisen kokemus maitotilan töissä toi toiseksi eniten työhyvinvointia. Mainintoja onnistumisesta saatiin yhteensä 18 kappaletta 129 maininnasta. Vastaajat mainitsivat muun muassa: *”Onnistuminen työssä”, ”Onnistumisen hetket esim. alkiosta syntyy toivottu lehmävasikka”,* ja *”Onnistumiset, esim. poikimiset, siemennykset”*. Kolmanneksi eniten työhyvinvointia toi tyytyväiseksi tekevä maitotilan talous. Talouteen liittyviä vastauksia saatiin 12 kappaletta 129 maininnasta. Talouteen liittyvät maininnat olivat vaihtelevia: *”Se että työstä saa taloudellisesti riittävän palkan on tärkeää”, ”Tasainen tulo maidosta”, ”Taloudellinen menestys”* ja *”Maidosta maksettava hinta joka mahdollistaa tuotannon tasokkaana pitämisen ja työn mielekkyyden”*.

Loput 129 maininnasta olivat eri kategorioihin levittyneitä. Muun muassa loma ja vapaa-aika saivat 8 mainintaa ja elämänasenne 7 mainintaa. Kuusi vastaajaa ei vastannut kysymykseen, kommentoi kysymystä vaikeaksi, tai vastasi ettei osaa vastata. Ystävät saivat 4 mainintaa, perhe ja harrastukset 3

mainintaa kumpikin, ja lepo 2 mainintaa. Muut maininnat olivat yksittäisiä, esimerkiksi: *”Kevät”* ja *”Maaseudun rauhallisuus ja itsenäisyys”*.

Hyvinvoivana maitotilaa johtaen –kyselyssä kysyttiin: *”Mitkä tekijät heikentävät eniten henkistä hyvinvointiasi?”*. Vastaajat kokivat tuolloin eniten henkistä hyvinvointia heikentäviksi tekijöiksi stressin, kiireen, väsymyksen, ja pelon tulevaisuuden taloustilanteesta. Moni mainitsi myös ongelmat navetassa ja ihmissuhteissa, sekä maatalouspolitiikan ja lisääntyneen paperityön määrän. (Ranta-Pitkänen 2012.) Nyt kysymys muotoiltiin eri tavoin, jotta konkreettisia vastauksia työhyvinvoinnin parantamiseksi saataisiin viljelijöiltä itseltään. Viljelijöiltä kysyttiin: *”Miten maitotilallisten työhyvinvointia voitaisiin parantaa?”*. Vastaajat kykenivät jälleen antamaan useita eri mainintoja halutessaan, ja vastaukset kategorisoitiin analysointivaiheessa. Työhyvinvoinnin parantamishdotuksia saatiin yhteensä 115 maininnan verran. Vastaukset jakaantuivat pääosin kolmeen eri kategoriaan. Vastaajien mukaan työhyvinvointia voitaisiin parantaa vertaistuellalla, työvoiman lisäämisellä, sekä vähentämällä tai muuttamalla maatalouspolitiikkaan liittyviä säädöksiä. Vertaistukeen liittyviä mainintoja saatiin 26 kappaletta 115 maininnasta. Vastaajat toivoivat muun muassa yhteisiä tapaamisia muiden maanviljelijöiden kanssa. Tapaamisia oli toivottu erilaisia, muun muassa yhteisiä kuntosalivuoroja ja saunailtoja, päivä tapahtumia ja illanviettoja. *”Olisi mukava jos järjestettäisiin erilaisia vapaa-ajan tapahtumia, joissa saisi vertaistukea, mikä auttaa jaksamaan arjessa”* eräs vastaaja kommentoi. *”Kun saatais kaikki osallistumaan erilaisiin tapahtumiin ja kuntoutuksiin, koska siellä tapaa muita, joilla on samanlaisia ongelmia ja niihin saattaa löytyä helpostikin ratkaisuja muilta tiloilta”* kommentoi toinen.

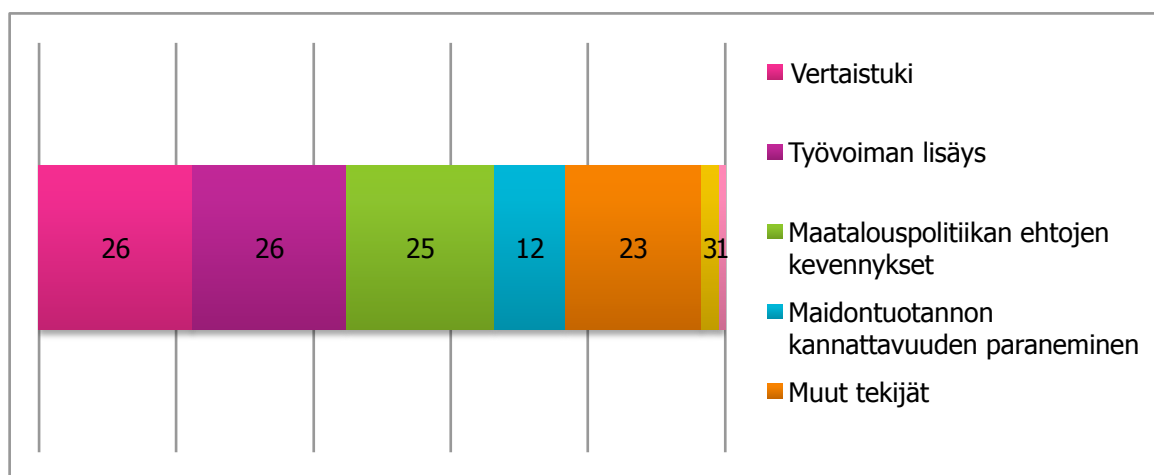
Työhyvinvointia parantaisi 26 maininnan mukaan työvoiman lisääminen. Työvoiman lisäämisellä tarkoitettiin oman työtaakan keventämistä ja lomalle pääsyn helpottumista esimerkiksi lomituspalveluita kehittämällä. Lomituspalveluiden kehittymiseen liittyen saatiin useita mainintoja: *”Ammattitaitoisten lomittajien saatavuus paremmaksi. Joka kuukausi saisi lomittajan päiväksi, että voisi tehdä paperitöitä, joita tilalla on paljon, eikä se olisi pois vuosilomista ja sijaisavun hintakin olisi minimi.—”* Ehdoitti eräs vastaaja. *”Lomittajien ja lomatoimistojen tiedot ja taidot eivät vastaa nykypäivän isojen karjojen vaatimuksia”* kommentoi toinen. *”Lomittajien ja työvoiman saantia tulisi kehittää”* kommentoi kolmas. Vastaajat kokivat myös muun muassa työvoimaan liittyen, että työntekijän palkan sivukuluja alentamalla heidän työhyvinvointinsa paranisi.

Maatalouspolitiikan ehtojen keventämiseen tai muuttamiseen liittyviä mainintoja saatiin 25 kappaletta 115 maininnasta. Työhyvinvoinnin parantamishdotukset olivat osin hyvin suorapuheisia: *”--Turhat testaukset, tarkkailut pois tai vähemmäksi. Turhat kyttäilyt pois, sillä emme tarkoituksella unohda asioita ja tee vääryyksiä”* kommentoi yksi vastaaja. *”Byrokratiaa vähentämällä. Ei ihminen fyysiseen työhön kuole, vaan ulkopuoliseen prässäiin”* kommentoi toinen. *”Viranomaisjutut neuvontaperiaatteella (aikaa puutteiden korjauksiin), ei heti euro menetyksiä”* kommentoi kolmas. *”Vähentämällä maataloushallintoon ja tukimaksatukseen liittyvää Suomessa rakennettua byrokratiaa ja paperiden ja selvitysten määrää”* jatkoi neljäs. Maininnat olivat hyvin samankaltaisia. Osa maatalouspolitiikkaan liittyvistä kommentteista oli aggressiivissävytteistä kommentointia MELA:n, sekä muun muassa Nasevan toimintaan liittyen. Yhtään positiivista maatalouspolitiikkaan liittyvää kommenttia ei ollut, joten työhyvinvoinnin parantamishdotus oli varsin selkeä vastaajien taholta.



Maidontuotannon kannattavuuden kehittymiseen liittyen saatiin 12 mainintaa 115 maininnasta. Kannattavuuteen ja hintapolitiikkaan liittyy olennaisesti myös maatalouspolitiikan erinäiset ehdot, joten yhteneviä mainintoja saatiin jonkin verran: *”Jos talousnäkymät olisivat paremmat ja viranomaisten säännöksillään aiheuttama paine pienempi, olisi tilanne paljon parempi myös meidän tilallamme”* kommentoi eräs vastaaja. Työhyvinvointia parannettaisiin toisen vastaajan mukaan esimerkiksi: *”Huolehtimalla maidontuotannon kannattavuudesta ja byrokratian vähentämisestä ja maitotilallisten työn arvostuksesta suomalaisessa yhteiskunnassa”*. Tuotantokustannuksien ja tuottajahintojen suhdetta pohdittiin myös, sekä palkan riittävyydestä: *”Riittävä palkka vaativasta työstä (eli maidon hinta/kustannusten suhde kunnossa) auttaisi paljon työhyvinvointiin ja jaksamiseen”* mainittiin vastauksissa. Talousosaamista painotettiin myös eräässä maininnassa: *”Talousasioiden/kannattavuuden täytyy ensisijaisesti olla kunnossa. Riittävät taidot talousosaamisessa”*. Myös tulevaisuuteen sijoittuvia oletettavasti maidontuotannon kannattavuutta parantavia ideoita saatiin. *”Yhteisnavetat. Keskittymällä ydinbisnekseen eli maidontuotantoon”* ehdotti eräs.

Muut erinäiset työhyvinvointia parantavat tekijät saivat yhteensä 23 mainintaa. Maininnoista neljä liittyi tilallisen hyvinvoinnin kehittämiseen, ja toiset neljä maatilan töiden kehittämiseen. Oman työn arvostus ja motivaatio saivat kaksi mainintaa. Osalle vastaajista työhyvinvointia paransivat myös pienemmät asiat, kuten työvaatteet: *”Sopivat työkengät ja haalarit”* kommentoi eräs vastaaja. Lisäksi erinäisiä työhyvinvointia parantavia mainintoja oli muun muassa koulutukseen liittyen. Kaksi vastaajaa oli vastannut, etteivät he tiedä vastausta, ja yksi vastaaja oli vastannut: *”-”*. Positiivista oli myös huomata että yksi vastaaja oli kommentoinut, ettei hänellä ole parantamisedotuksia työhyvinvointiin liittyen: *”Lomitus pelaa, ei tarpeita”*. Kuviossa 26 on esitelty vielä työhyvinvoinnin parantamisedotukset.



KUVIO 26. Maitotilallisten työhyvinvoinnin parantamisedotukset mainintojen määrän mukaisesti.

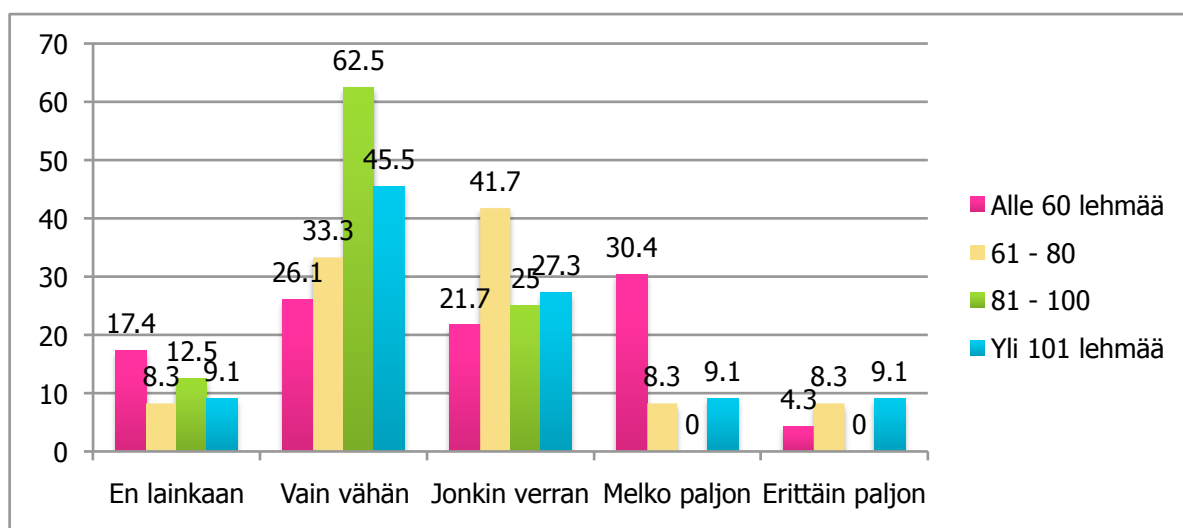
## 5.7 Stressi ja työkyky

Suomen kyselyssä käytettiin itsesuunniteltujen kysymysten lisäksi kolmea indikaattorikysymystä, jotka Sipponen, Salmelainen ja Syrjäso esittelivät tutkielmassaan *Työkyvyn alenemisen varhainen*

*tunnistaminen työterveyshuollossa.* Näitä kolmea indikaattoria käytetään työkyvyn, työstressin sekä työstä palautumisen määrittämiseen. Tutkielman mukaan työstressiä tulkitaan parhaiten kysymällä henkilöltä suoraan hänen tuntemuksiaan sen hetkellistä stressiä kohtaan. Vuonna 1999 Elo, Leppänen ja Jahkola suunnittelivat *Yksittäisen työstressikyselyn kysymyksen*. Kysymystä käytettiin kyselyssä alkuperäismuodossaan: *”Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatussa jatkuvasti mieltä. Tunnetko sinä tällaista stressiä?”* Vastaajilla oli viisi vastausvaihtoehtoa: en lainkaan, vain vähän, jonkin verran, melko paljon ja erittäin paljon. (Sipponen, Salmelainen ja Syrjäsuu 2011, 14 – 15.)

Työstressin suhteen vastaukset olivat positiivista luettavaa. Maitotilallisista 78,8 % vastasi kokevansa enintään jonkin verran työstressiä, ja 12,1 % ilmoitti ettei heillä ollut lainkaan stressiä. Vain vähän, tai jonkin verran stressiä, kokivat molempia noin kolmasosa vastaajista: vain vähän stressiä 36,4 % ja jonkin verran stressiä 30,3 % vastaajista. Melko paljon stressiä koki noin joka kuudes eli 15,2 %, ja erittäin paljon stressiä vain 6,1 % vastaajista.

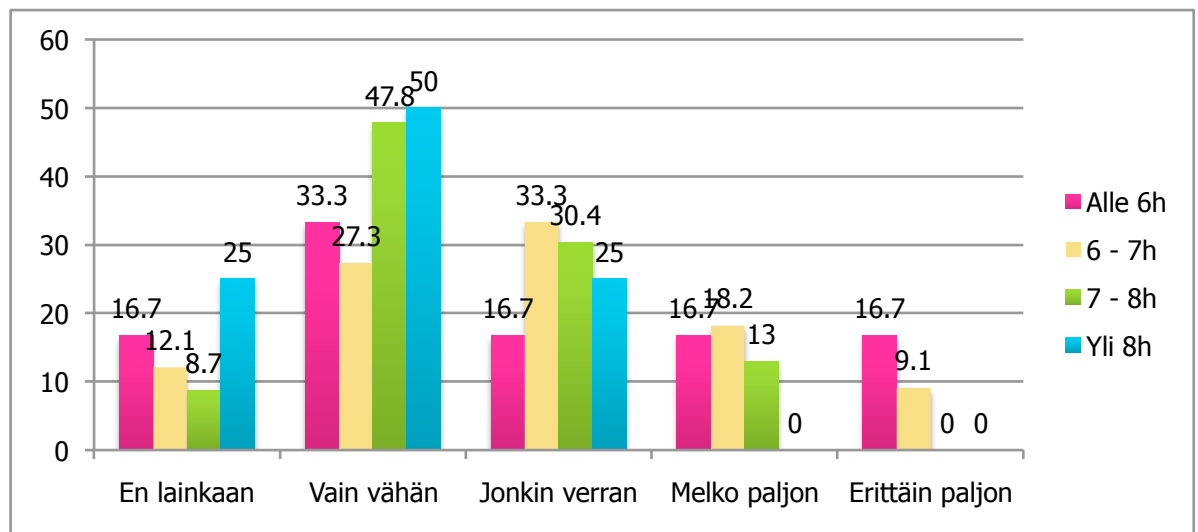
Työstressin tuntemista verrattiin myös karjakokoon. Karjakokoon verrattuna stressiä kokivat vähiten 81 – 100 lehmän tilat. Kukaan 81 – 100 lehmän tiloista ei kokenut melko paljon tai erittäin paljon stressiä. Harvempi kuin joka kymmenes koki erittäin voimakasta stressiä, karjakoosta riippumatta. Stressittömyyttä oli alle 60 lehmän tiloilla, joista 17,4 % ilmoitti ettei kokenut lainkaan stressiä. Myös 12,5 % niistä tiloista joilla oli 81 – 100 lehmää ei kokenut lainkaan stressiä. Stressittömyyttä koki 9,1 % yli 101 lehmän tilallisista 8,3 %. Kuviossa 21 on vaaka-akselilla stressin kokemisen määrä. Tulokset on analysoitu käyttäen yksittäistä työstressikyselyn kysymystä. (KUVIO 27)



KUVIO 27. Stressin kokeminen karjakokoon verrattuna.

Yksittäistä työstressikyselyn kysymystä verrattiin myös unen määrään. Unen määrä vaikutti tilallisten stressin kokemiseen. Ne jotka nukkuivat eniten, kokivat vähiten stressiä. Yli kahdeksan tuntia yössä nukkuvista tilallisista 75 % vastasi, ettei tunne lainkaan stressiä, tai tuntee sitä vain vähän. Seitsemästä kahdeksaan tuntia nukkuvilla vastaajilla vastaava luku oli 56,5 %, ja kuudesta seitsemään

tuntia nukkuvilla vastaajilla 39,4 %. Alle kuusi tuntia nukkuvista vastaajista puolet koki vain vähän tai ei lainkaan stressiä. Vastaavasti alle 6 tuntia nukkuvista joka kolmas koki melko paljon, tai erittäin paljon stressiä. Kuviossa 28 on kuvattu vaak-akselilla stressin tuntemisen määrä.



KUVIO 28. Pitkät yöunet vähensivät stressiä.

Stressin kokeminen on yleistä, ja liittyy jokaisen elämään jollain tapaa ja jossain määrin. Ratkaisevaa on, kuinka usein stressiä kokee. Ohimenevä stressi on luonnollista esimerkiksi luentoa pitäessä, mutta pitkittyessään stressi estää palautumista. (Mattila 2010, 1.) Kolme neljäsosaa vastaajista eli 75,4 % koki stressiä satunnaisesti esimerkiksi sesongin töiden yhteydessä. Noin joka neljännes vastaaja eli 24,6 % koki stressiä kuitenkin säännöllisesti. Kun stressin säännöllisyyttä verrattiin karjakokoon, säännöllisen stressin määrä väheni 81 – 100 lehmän karjakokoon saakka. Joka kolmas alle 60 lehmän tilallisista koki säännöllisesti stressiä. Säännöllistä stressiä oli hieman yli joka viidennellä 61 – 80 lehmän tiloista. Vähiten säännöllistä stressiä oli 81 – 100 lehmän tiloilla, joilla sitä esiintyi noin joka kuudennella. Stressiä myös koettiin eniten satunnaisesti 81 – 100 lehmän tiloilla. Jopa 85,7 % tiloista, joilla oli 81 – 100 lehmää, koki stressiä satunnaisesti. Yli 101 lehmän karjoista satunnaisesti stressiä koettiin 80 % tiloista, ja 61 – 80 lehmän tiloista satunnaisesti koki stressiä 77,3 %. Alle 60 lehmän tiloista satunnaisesti stressiä koki 66,7 %.

Pitkäkestoinen stressi voi aiheuttaa fyysisiä tai psyykkisiä oireita (Mattila 2010, 1). Koska palautuminen on oleellisessa hyvinvoinnin osassa ennen ja jälkeen stressin kokemisen, käytettiin palautumisen arvio –mittaria. Mittarin on kehittänyt Kinnunen ja Feldt vuonna 2009, ja mittari esiteltiin myös Sipposen, Salmelaisen ja Syrjäsuon tutkielmassa. Mittarissa pyydetään vastaajaa arvioimaan palautumistaan, kysyen: *”Kuinka hyvin koet yleensä palautuvasi työn aiheuttamasta kuormituksesta työpäivän/työvuoron jälkeen?* Vastaajalla on valittavanaan viisi eri tasoa: hyvin, melko hyvin, kohtalaisesti, melko huonosti ja huonosti. (Sipponen ym 2011. 13.)

Palautumisen mittarilla analysoiden vain 7,6 % koki palautuvansa hyvin, mutta hieman yli puolet vastaajista eli 56,1 % koki palautuvansa kuitenkin melko hyvin. Kohtalaisesti palautui joka neljäs eli 25,8 % vastaajista, melko huonosti 6,1 % ja 4,5 % huonosti. Palautumista verrattiin yksittäiseen

työstressikyselyn kysymykseen. Niistä maitotilallisista, jotka kokivat stressiä satunnaisesti, ei kukaan kokenut palautuvansa huonosti tai melko huonosti. Satunnaisesti stressiä kokevista 27,9 % palautui kohtalaisesti, melko hyvin palautui 67,4 % ja hyvin 4,7 %. Vastaavasti niistä, jotka kokivat stressiä säännöllisesti, palautui huonosti, melko huonosti ja kohtalaisesti kaikissa 21,4 %, ja melko hyvin 28,6 % ja hyvin vain 7,1 %. Satunnaisesti stressiä kokevat palautuivat siis paremmin töistään, kuin säännöllisesti stressiä kokevat.

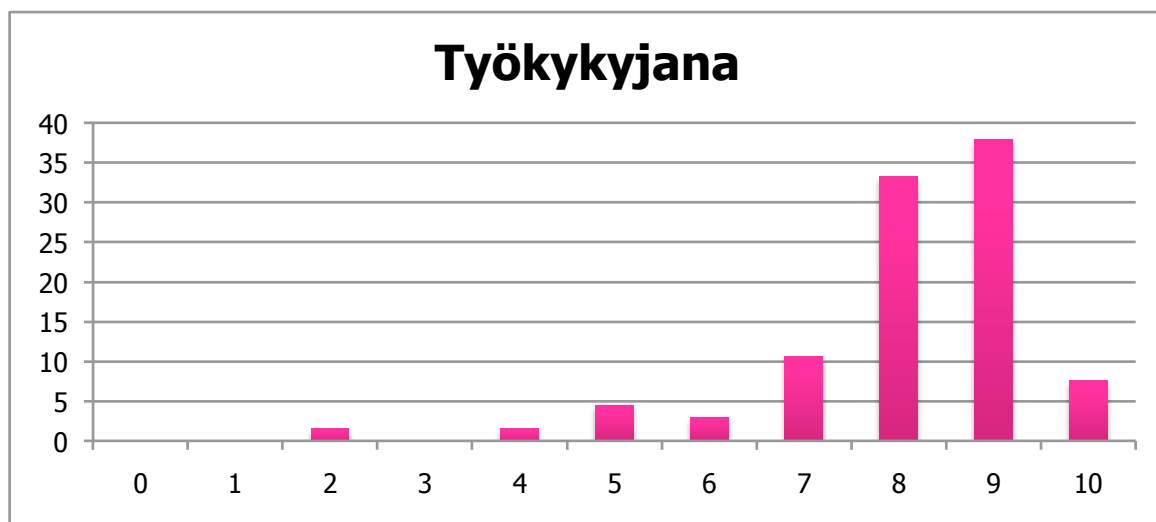
Palautumisen arvio –mittarilla saatuja tuloksia sekä karjakokoa verrattaessa keskenään selvisi, että parhaiten palautuivat työstään 81 – 100 lehmän tilalliset. Heistä melko hyvin tai hyvin palautui 87,5 %, ja kukaan tästä karjakokoluokasta ei palautunut kohtalaista heikommin. Melko hyvin tai hyvin palautui 63,6 % yli 101 lehmän tilallisista, ja 60,9 % alle 60 lehmän tiloista. Tilallisista, joilla oli 61 – 80 lehmää, palautui melko hyvin tai hyvin 58,3 %. Kohtalaisesti palautui joka kolmas 61 – 80 lehmän tilallisista, joka neljäs yli 101 lehmän tilallisista ja joka viides alle 60 lehmän tilallisista. Tilallisista, joilla oli 81 – 100 lehmää, palautui kohtalaisesti 12,5 %. Huonoiten palautuivat alle 60 lehmän tilalliset, joista melko huonosti tai huonosti palautui 17,4 %. Noin joka yhdestoista sekä yli 101 lehmän tilallista että 60 – 81 lehmän tilallisista palautui melko huonosti tai huonosti.

Palautumista verrattiin viimeisen viiden vuoden aikana tehtyihin laajoihin investointeihin. Tehdyt investoinnit jakautuivat vastaajien kesken pääosin uuden navetan rakentamiseen, navetan peruskorjaamiseen ja huomattavaan eläin- tai peltomäärän lisäykseen, joten näiden tehtyjen investointien tulokset ovat luotettavimmat. Uuden navetan rakentaneista 34 vastaajasta 23 koki palautuvansa vähintäänkin melko hyvin. Kohtalaisesti palautui uuden navetan rakentaneista kahdeksan vastaajaa, ja melko huonosti tai heikommin kolme vastaajaa. Huomattavan eläin- tai peltomäärän lisäyksen tehneistä 13 vastaajasta kahdeksan palautui vähintäänkin melko hyvin, ja kolme kohtalaisesti. Kaksi vastaajaa kolmestatoista eläin- tai peltomäärän lisäyksen tehneistä palautui melko huonosti. Navetan peruskorjauksen tehneistä kuusi palautui vähintäänkin melko hyvin, ja kaksi palautui kohtalaisesti. Yksi vastaaja kolmestatoista peruskorjauksen tehneistä palautui melko huonosti. Huomattavan koneketjun muutoksen tehneistä viidestä vastaajasta kaksi palautui vähintäänkin melko hyvin, ja kolme kohtalaisesti. Kolme vastaajaa oli tehnyt muun investoinnin, ja heistä kaikki palautuivat kohtalaisesti tai melko hyvin. Vain kaksi vastaajaa ei ollut tehnyt mitään investointia, ja heistä toinen palautui huonosti, ja toinen melko hyvin.

Työkykyä arvioitiin työkyky -indikaattorin avulla. Työkykyjana on vuonna 1997 kehitetty työkykyjana –kysymys, missä henkilö määrittelee itse työkykynsä omakohtaisen kokemuksen perusteella. Kysymyksen sanamuodon suunnittelijoina olivat Tuomi, Ilmarinen, Jahkola ym. Kysymys on muun muassa työterveyslaitoksen käyttämä. Henkilön kokemus työkyvystään antoi janan asteikon avulla varsinaisen työkykyindeksin. Työkykyjanassa henkilö arvioi omaa työkykyään 0 – 10 asteikolla. Nolla kuvasi työkyvyttömyyttä, ja kymmenen parhainta työkykyä. (Sipponen ym 2011, 10.)

Vastaajista kukaan ei kokenut itseään työkyvyttömäksi eli arvottanut työkykyään nolaksi, eikä myöskään yhdeksi. Vastaajista vain viisi henkilöä koki työkykynsä olevan asteikolla 2 – 5 välinen, ja yhdeksän henkilöä koki työkykynsä olevan 6 – 7 välinen. Kahdeksan antoi arvosanaksi työkyvylleen

22 henkilöä ja 25 henkilöä koki työkykynsä olevan työkykyjanaan asteikolla yhdeksän. Täyden kympin antoi työkyvyllään 5 henkilöä. Työkyvyn koki paremmaksi kuin 5 lähes jokainen eli 96,9 % vastaajista. (KUVIO 29)



KUVIO 29. Työkyky arvoettiin pääasiassa hyväksi.

Työkykyjanaan avulla saatuja vastauksia verrattiin myös muihin saatuihin vastauksiin, jotta tarkentuisi mitkä seikat vaikuttavat työkyvyn hyvänä tai heikkona kokemiseen. Verrattaessa työkykyä karjakkoon selvisi, että parhaimmaksi työkykynsä kokivat 81 – 100 lehmän tilat. Yhdeksän tai kymmenen arvoiseksi koki työkyvynsä 81 – 100 lehmän tiloista 62,5 %, ja 47,8 % alle 60 lehmän tiloista. Vastaajista 45,8 %, joilla oli 61 – 80 lehmää, arvioivat työkykynsä 9 tai 10 arvoiseksi. Yli 101 lehmän tiloista arvioi yhdeksäksi työkykynsä 27,3 % - kukaan ei vastannut työkyvynsä olevan 10. Työkykyään 7 tai 8 arvoiseksi arvioi yli 63,7 % yli 101 lehmän tiloista, ja 43,4 % alle 60 lehmän tiloista. Seitsemän tai kahdeksan arvoisen työkykyarvion antoi myös 37,5 % 60 – 100 lehmän tiloista. Alle kuuden arvoiseksi työkykynsä arvioi 61 – 80 lehmän tiloista 16,7 %, ja 9,1 % yli 101 lehmän tiloista. Alle 60 lehmän tiloista 8,6 % arvioi työkykynsä heikommaksi kuin kuusi. Kukaan 81 – 100 lehmän tiloista ei kokenut työkykyään kuutta alemmaksi. Vain yksi vastaaja alle 60 lehmän tilalta arvioi työkykyään 2 arvoiseksi.

Työkykynsä yhdeksän tai kymmenen arvoiseksi koki neljätoista vastaajaa niistä, jotka nukkuivat 6 – 7 tuntia yössä, ja kaksitoista vastaajaa niistä, jotka nukkuivat 7 – 8 tuntia yössä. Alle 6 tunnin yöunet nukkuvista vain yksi koki työkykynsä yhdeksän arvoiseksi. Niistä vastaajista, jotka nukkuivat yli 8 tuntia yössä, koki kolme vastaajaa työkykynsä yhdeksän arvoiseksi. Kukaan yli seitsemän tuntia yössä nukkuvista ei kokenut työkykyään seitsemää heikommaksi. Kuudesta seitsemään tuntia nukkuvista kolme vastaajaa ja alle kuusi tuntia nukkuvista kaksi vastaajaa koki työkykynsä heikommaksi kuin viisi.

Työkykyä ja ystäviin yhteyden pitämistä vertailtiin keskenään. Kun yhteydenpito oli päivittäin tai 2 – 3 kertaa viikossa tapahtuvaa, valtaosa vastaajista koki työkykynsä hyväksi, mutta myös heikommaksi työkykynsä tuntevia löytyi. Päivittäin ystäviinsä yhteyttä pitäviä maitotilallisia oli 23, joista 19 vas-

taajaa koki työkykynsä kahdeksaksi tai paremmaksi. Päivittäin ystäviinsä yhteyttä pitävistä vain yksi koki työkykynsä heikommaksi kuin kuuden arvoiseksi. Kaksi tai kolme kertaa viikossa ystäviinsä yhteyttä pitäviä vastaajia oli viisitoista, joista yhdeksän koki työkykynsä paremmaksi kuin kahdeksan. Vastaavasti heistä työkykynsä heikommaksi kuin kuusi koki kolme vastaajaa. Viikoittain yhteyttä piti ystäviinsä yksitoista vastaajaa, joista yhdeksän koki työkykynsä paremmaksi kuin kahdeksan. Viikot-  
tain yhteydessä olevista vastaajista vain yksi koki työkykynsä heikommaksi kuin kuusi. Kuitenkin kun yhteydenpidon yleisyys kasvoi kuukausittain tapahtuvaksi, ei enää kukaan yhdestätoista vastaajasta kokenut työkykynsä olevan heikompina kuin kahdeksan. Voitanee tulkita, että kuukausittain tapahtuva yhteydenpito olisi onnistuneinta, kun tavoitteena on hyvä työkyky. Kuukausittain tapahtuva yhteydenpito kuitenkin vaikuttaa harvalta, joten kyseessä voi olla otannallinen sattuma. Kuusi vastaajaa kertoi olevansa yhteyksissä ystäviinsä harvemmin kuin kuukausittain, ja kaikilla heistä työkyky oli vähintään kuuden arvoinen.

Työn merkityksellisyys voi olla ratkaiseva tekijä työkyvyn ja työhyvinvoinnin ylläpidossa (Suomen Mielenterveysseura a.s. 6). Toiselle merkityksen maatilassa töissä voi tehdä taloudellinen onnistuminen, toiselle lehmien hyvinvointi. Eri asiat tekevät onnelliseksi ja auttavat jaksamaan, tärkeintä on että löytää syyn jaksaa töissä. Yksi vastaaja koki, ettei hänen työnsä ollut merkityksellistä, loput 65 kokivat työnsä merkitykselliseksi.

Maitotila -barometri 2012 kyselyssä tiedusteltiin tyytyväisyyttä maatilalla kokonaisuutena (Tarkiainen 2012). Nyt tilallislta tiedusteltiin samaa, mutta analysoitiin tarkemmin ristiintaulukoimalla, mistä tyytyväisyys mahdollisesti johtui. Vastaajista 86,4 % koki olevansa tyytyväisiä maatilallaan kokonaisuutena, ja vastaavasti 13,6 % ei ollut. Kun verrattiin tuloksia viimeisen viiden vuoden aikana tehtyihin investointeihin, kävi ilmi että tyytyväisimpiä maatilallaan kokonaisuutena olivat ne jotka olivat tehneet huomattavan eläin- tai peltomäärän lisäyksen. Huomattavan eläin- tai peltomäärän lisäyksen oli tehnyt 13 vastaajaa, joista 12 oli tyytyväisiä tilaansa kokonaisuutena. Uuden navetan rakentaneista 34 vastaajasta 30, ja navetan peruskorjauksen tehneistä 9 vastaajasta 7 oli tyytyväisiä tilaansa kokonaisuutena. Huomattavan koneketjun muutoksen tehneistä viidestä vastaajasta neljä vastaajaa oli tyytyväisiä tilaansa kokonaisuuteen.

Lypsyrobotillisista tiloista 87,8 % oli tyytyväisiä maitotilaansa kokonaisuutena. Vastaajien valitsemaan ensisijaisesti ulkoistettavaan työhön verrattaessa, eniten tyytyväisiä tilaansa kokonaisuutena olivat ne tilalliset, jotka ulkoistaisivat ensisijaisesti muut työt. Muut työt ulkoistaneista jokainen oli tyytyväinen tilaansa kokonaisuutena. Sadonkorjuutyöt ulkoistavista tilallisista 94,7 %, ja 76,5 % pelto-työt ulkoistavista tilallisista oli tyytyväisiä tilaansa kokonaisuutena. Taloushallinnon ulkoistavista 75 % oli tyytyväisiä tilaansa kokonaisuutena.

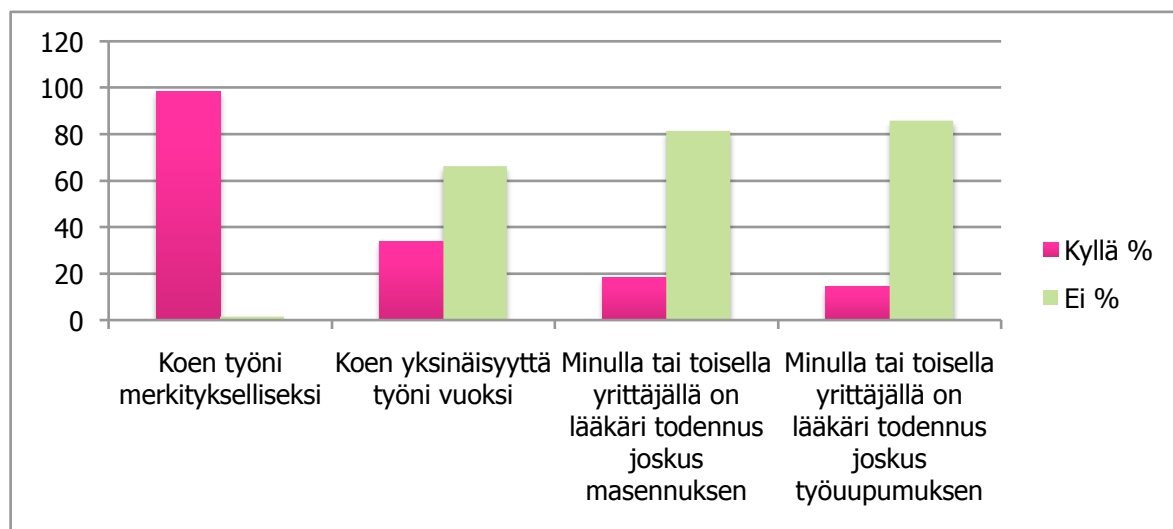
Palautteen antaminen ja saaminen tehdystä työstä on tärkeää. Positiivinen, negatiivinen ja välinpitämättömyydenkin ovat saatuja palautteita, mitkä heijastuvat työhömmö. (Ojanen 2001, 35 – 36.) Vastaajista 72,7 % koki että tilan yrittäjien ja työntekijöiden on helppo antaa palautetta toisilleen. Vastaavasti 27,3 % ei kokenut palautteen antamista toisilleen helpoksi. Palautteen antamisen helppous vaikutti maitotilallisten jaksamiseen. Neljästäkymmenestä kahdeksasta vastaajasta neljäkymmen-

täseitsen koki jaksamisensa töissä vähintään keskitasoiseksi, kun palautetta oli helppo antaa tilan yrittäjille ja työntekijöille. Hyväksi jaksamisensa koki näistä neljästäkymmenestä kahdeksasta vastaajasta seitsemätoista, ja melko hyväksi kaksikymmentä vastaajaa. Keskitasoiseksi jaksamisensa koki kymmenen vastaajaa. Vain yksi vastaaja koki jaksamisensa melko huonoksi, kun palautetta oli helppo antaa. Vastaavasti, kun palautteen antamista ei koettu helpoksi, vain kolme vastaajaa kahdeksastatoista koki jaksamisensa hyväksi. Viisitoista vastaajaa kahdeksastatoista koki jaksamisensa vähintään keskitasoiseksi, kun palautteen antaminen ei ollut helppoa. Kun palautetta oli helppo antaa yrittäjille ja työntekijöille, vastaajat jakoivat vähintään keskitasoiseksi 14,5 prosenttiyksikköä paremmin kuin ne, joiden ei ollut helppo antaa palautetta.

Tilan työilmapiiriin vastaajista oli tyytyväisiä 86,4 %, ja vastaavasti 13,6 % ei ollut tyytyväisiä. Kyselyssä oli väittämä: *”Tilan ilmapiiri on avoin. Virheet kerrotaan ja toisiin luotetaan”*. Vastaajista 87,9 % oli samaa mieltä, ja 12,1 % oli eri mieltä. Viidestäkymmenestä seitsemästä vastaajasta, jotka olivat tyytyväisiä työpaikan ilmapiiriin, viisikymmentäkuusi koki työkykynsä vähintään keskitasoiseksi. Vastaavasti yhdeksästä vastaajasta, jotka eivät olleet tyytyväisiä ilmapiiriin, kuusi koki työkykynsä vähintään keskitasoiseksi. Kun työpaikan ilmapiiriin oltiin tyytyväisiä, maitotilalliset jakoivat töissä vähintään keskitasoisesti 31,6 prosenttiyksikköä paremmin kuin ne, jotka eivät olleet tyytyväisiä ilmapiiriinsä. On huomioitava, että vastaajien voimakas jakautuminen ei välttämättä anna todellista kuvaa tilanteesta.

Hyvinvointia eheyttää myös se, ettei ole yksin. Vaikka yksinolokin on välillä terapeutista, ei ketään ole tarkoitettu olemaan täysin yksin. Toisen ihmisen läsnäolo tukee elämää niin ylä- ja alamäessä. Ilman sosiaalisia suhteita voi hyvinvointi heiketä, ja pahimmillaan aiheuttaa psyykkisiä ongelmia, kuten masennusta. (Suomen Mielenterveysseura a.s 7, 17.) Vastaajista kaksi kolmasosaa eli 66,2 % ei kokenut yksinäisyyttä työnsä vuoksi. Yksinäisyyttä oli aiheuttanut lypsyrobotin hankinta. Lypsyroboti oli 81,1 % niistä tilallisista, jotka olivat yksinäisiä työnsä takia. Yksinäisyyttä lisäsi myös työn runsas määrä. Työn liian runsaaksi kokevista vastaajista 54,5 % koki yksinäisyyttä. Kun työn määrä oli vastaajien mukaan sopivaa, 76,2 % vastaajista ei kokenut yksinäisyyttä.

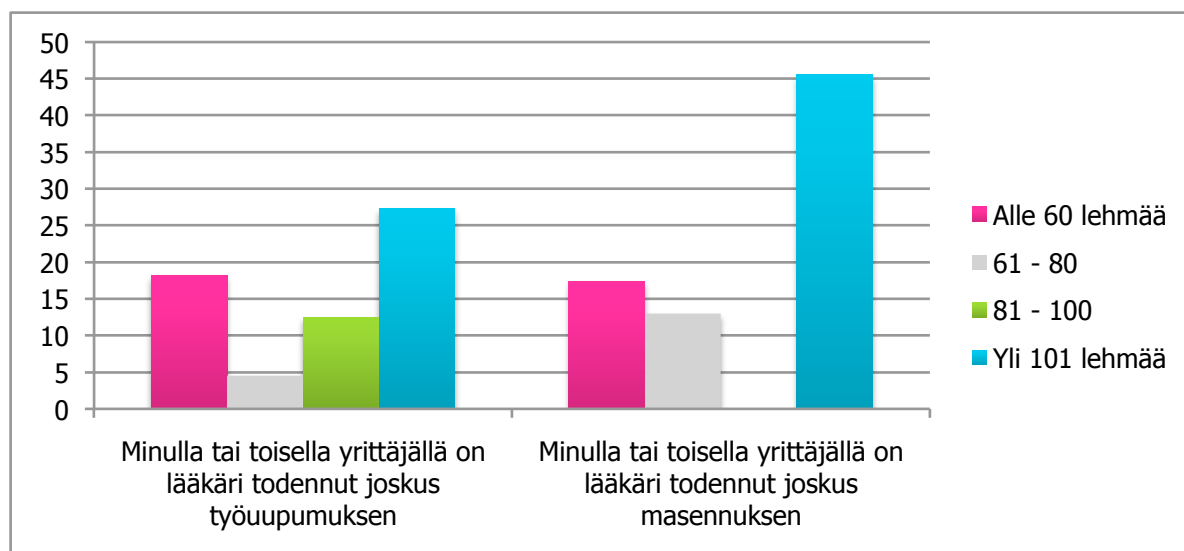
Maitotilallisten masentuneisuuden ja työuupumuksen yleisyyttä ja syitä tarkasteltiin suorilla väitteillä. Vastaaja vastaa kyllä tai ei kysymyksiin: *”Minulla tai toisella yrittäjällä on lääkäri todennut joskus masennuksen”* tai *”Minulla tai toisella yrittäjällä on lääkäri todennut joskus työuupumuksen.”* Kysymyksissä keskitytään lääkärin analysoimiin diagnooseihin, jotta tulosten luotettavuus paranisi. Masennuksen ja työuupumuksen suhteen luvut olivat myös positiiviset: 81,5 % vastasi ettei heillä tai toisella yrittäjällä ole lääkäri joskus todennut masennusta, ja 85,7 % vastasi ettei heillä tai toisella yrittäjällä ole lääkäri todennut joskus työuupumusta. (KUVIO 30)



KUVIO 30. Maitotilalliset olivat pääosin hyvinvoivia.

Työn vuoksi yksinäisyyttä kokeneilla henkilöillä 36,4 % oli lääkäri todennut masennuksen, ja joka neljännellä työuupumuksen. Ne jotka eivät olleet kokeneet yksinäisyyttä työnsä vuoksi, masennus oli todettu vastaajalla tai toisella yrittäjällä vain 9,3 % ja työuupumus myös 9,3 % vastauksista. Yksinäisyys lisäsi siis todennäköisyyttä masennukseen tai työuupumukseen.

Työmäärä voi liiallisena kuormittaa ja aiheuttaa työuupumusta (Suomen Mielenterveysseura a.s, 26). Karjakokoon verrattaessa eniten masennusta oli yli 101 lehmän tiloilla. Yli 101 lehmän tiloista lähes puolella eli 45,5 % oli ollut masennus. Alle 60 lehmän tiloista joka kuudennella oli esiintynyt masennusta eli 17,4 %. Kolmetoista prosenttia 61 – 80 lehmän tiloista oli myös kokenut masennuksen. Kukaan 81 – 100 lehmän tiloista ei ollut kokenut masennusta. Samanlainen suuntaus oli työuupumuksen suhteen – eniten työuupumusta oli esiintynyt yli 101 lehmän tiloilla. Työuupumusta oli lähes joka kolmannella eli 27,3 % yli 101 lehmän tiloista. Seuraavaksi eniten työuupumusta oli alle 60 lehmän tiloista, joilla työuupumusta oli esiintynyt 18,2 %. Kolmanneksi eniten uupumusta oli 81 – 100 lehmän tiloista, joilla sitä esiintyi 12,5 %. Vähiten työuupumusta oli 61 – 80 lehmän tiloista, joista vain 4,5 % oli kokenut uupumuksen. (KUVIO 31)

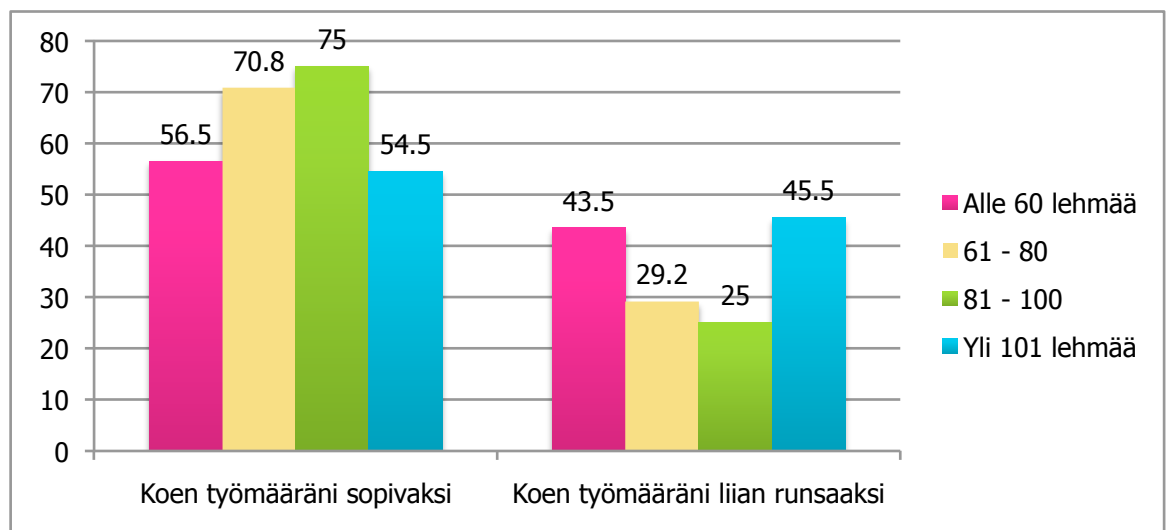


KUVIO 31. Yli 101 lehmän tiloilla esiintyi eniten masennusta ja työuupumusta.



Maitotila –barometri 2012 tuloksissa nousi esiin, että asiantuntijoiden mukaan yrittäjien hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä pidettiin työn suoritustason ylittämistä, työn suurta kuormittavuutta ja työn liiallista määrää. (Tarkiainen 2012). On oletettavaa, että henkistä hyvinvointia ylläpitää sopiva työ määrä. Vastaajilta tiedusteltiin: *”Millaiseksi koet työmääräsi henkistä hyvinvointiasi ajatellen?”*. Sopivaksi kuvaili työmääräänsä 63,6 % vastaajista, ja liian runsaaksi 36,4 % vastaajista. Kukaan ei ollut vastaajista kokenut työmääräänsä vähäiseksi. Maitotila –barometrin 2012 tuloksissa todettiin liian suuren työmäärän aiheuttavan työstressiä, joka on yhteydessä työuupumukseen ja masennukseen (Tarkiainen 2012).

Nyt saaduista kyselyn vastauksista saatiin samankaltaisia tuloksia. Työmääränsä liian runsaaksi kokeneista henkilöistä ilmoitti 26,1 % lääkäri todenneen joko heillä tai toisella yrittäjällä masennuksen. Samoin työmääränsä liian runsaaksi kokeneista ilmoitti 30,4 % lääkärin todenneen joko heillä, tai toisella yrittäjällä työuupumuksen. Vastaavasti niistä, joiden mukaan heidän työmääränsä oli sopiva, vain 14,3 % vastasi lääkäri todenneen joko heillä tai toisella yrittäjällä masennuksen, tai työuupumuksen 5 % vastaajista. Liian runsas työmäärä lisäsi todennäköisyyttä masennukseen tai työuupumukseen. Tarkemmin tutkittuna, karjakokoluokkaan verrattuna työmäärä oli suurinta yli 101 lehmän tiloilla. Yli 101 lehmän tiloista 45,5 % työmäärä oli liian runsasta – tällä karjakokoluokalla myös masennusta ja työuupumusta esiintyi eniten. Työmäärä oli toiseksi suurinta alle 60 lehmän tiloilla. Sopivimmaksi työmääränsä koki 81 – 100 lehmän tilat, joilla myös masennusta esiintyi vähiten. (KUVIO 32)



KUVIO 32. Yli 101 lehmän tiloilla työmäärä oli suurinta.

Taloudellisen tilanteen merkitystä vastaajien hyvinvointiin tarkasteltiin pyytämällä vastaajia vastaamaan seuraavaan väittämään: *”Arvioj, kuinka tilan taloudellinen tilanne vaikuttaa henkiseen hyvinvointiisi?”* Arviointiasteikoksi annettiin 1 – 5, siten että 1 tarkoitti vähän, ja 5 paljon. Taloudellinen tilanne vaikutti merkittävästi henkiseen hyvinvointiin. Vastaajista 87,7 % vastasi taloudellisen tilanteen vaikuttavan paljon tai melko paljon eli vastasivat asteikolla 5 tai 4. Viideksi arvioi taloudellisen

tilanteen vaikutusta 47,7 %, ja neljäksi 40 %. Kolmeksi asteikolla taloudellisen tilanteen vaikutusta arvioi 10,8 %, ja yhdeksi 1,5 %. Kukaan ei vastannut asteikon lukua kaksi.

## 5.8 Johtaminen

Nykyajan suurten maitotilojen johtaminen on monialaista. Kysyttäessä: *"Mitkä ovat vahvuuksiasi maitotilan johtamisessa?"* annettiin vastaajilla vapaus vastata vapaasti omin sanoin. Yksi vastaaja kykeni siis antamaan useita eri tekijöitä, joten vastaukset kategorioitiin teemojen perusteella. Yhteensä mainintoja annettiin 127 kappaletta. Lähes jokainen vastauksista oli positiivinen. Vastaukset jakautuivat valtaosin vain kahteen eri kategoriaan: tilalliseen itseensä sekä tilallisen omaan ammattitaitoon.

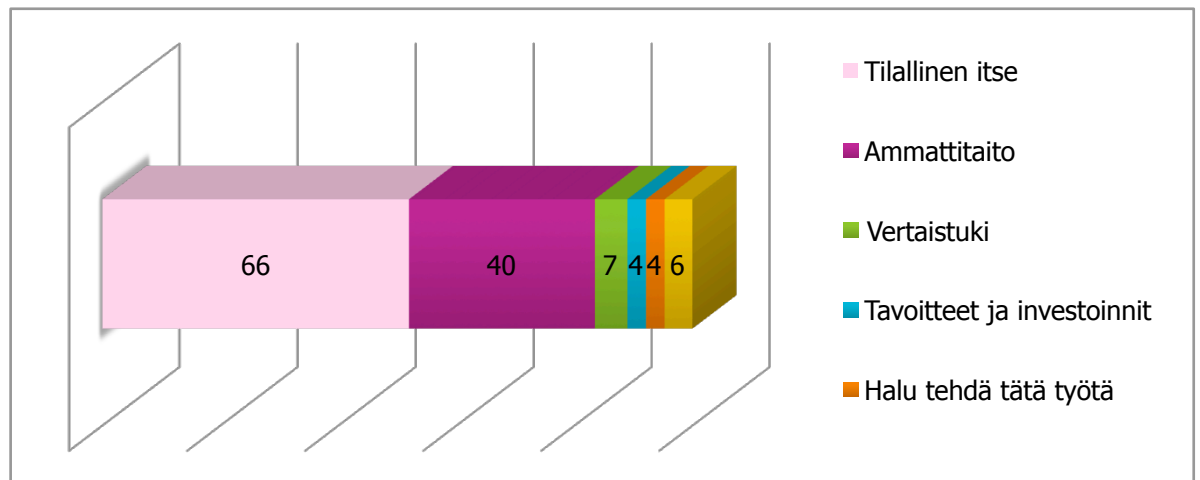
Maitotilan johtamisessa suurimmaksi vahvuudeksi koettiin tilallinen itse. Mainintoja tilalliseen itseensä liittyen annettiin 66 kappaletta eli hieman yli puolet kokonaismainintojen määrästä. Valtaosa vastaajista kuvaili omia vahvuuksiaan adjektiivein. Vahvuuksiksi johtamisessa vastaajat kokivat muun muassa hyvää paineensietokykyä, sitkeyttä, rauhallisuutta, päätöksen teko- ja harkintakykyä ja järjestelmällisyyttä. Vahvuuksiksi koettiin muun muassa myös: *"Itsensä johtaminen ja voimavarojen tiedostaminen"* sekä *"Kyky hahmottaa suurempia kokonaisuuksia ja priorisoida asioita"*. Itsetuntemus näkyi myös vastauksissa: *"Tunnen itseni hyväksi johtajaksi"*.

Ammattitaito maitotilan töihin koettiin myös tärkeäksi. Ammattitaitoon liittyen olevia mainintoja oli 40 kappaletta, vajaa kolmannes kaikista maininnoista. Ammattitaito –kategorian alle tulkittiin vastaukset osaamisesta, työkokemuksesta, koulutuksesta, lehmistä ja eri navetan työvaiheista. Valtaosa vastauksista koostuikin suorista maininnoista kuten: ammattitaito, koulutus ja osaaminen. Vastauksista kuvastui myös luottamus omaan ammattitaitoon: *"Osaan katsoa tilaa ulkopuolisen silmin"*. Työkokemukseen luotettiin myös, muutamia mainintoja tuli oman työkokemuksen määrään liittyen: *"Kokemusta 25 vuotta"*.

Tilalliseen itseensä sekä tilallisen omaan ammattitaitoon liittyviä mainintoja tuli yhteensä 106 kappaletta 127 maininnasta. Maitotilan johtamiskykyyn vaikuttaa siis olennaisesti tilallinen. On oletettavaa, että vaikka muut olosuhteet navetassa ja sen ympäristössä olisivat hyvät, tilallisen oma hyvinvointi on tärkeintä johtamisen kannalta. Ilman tilan onnistunutta johtamista on koko tilan toiminnan onnistuminen epävarmaa. Kukaan ei kuitenkaan pärjää täysin yksin. Maitotilan johtamisen vahvuuksiksi koettiin lisäksi myös muilta ihmisiltä saatu tuki ja empatia. Vertaistukeen liittyviä mainintoja saatiin 7 kappaletta. Toinen ihminen voi tuoda tilalliselle vahvuutta johtamiseen avun annon ja henkisen tukemisen avulla. Eräs maininta johtamisen vahvuuksiin liittyen olikin: *"Avun pyytäminen ja puhuminen kun on paha olo"*.

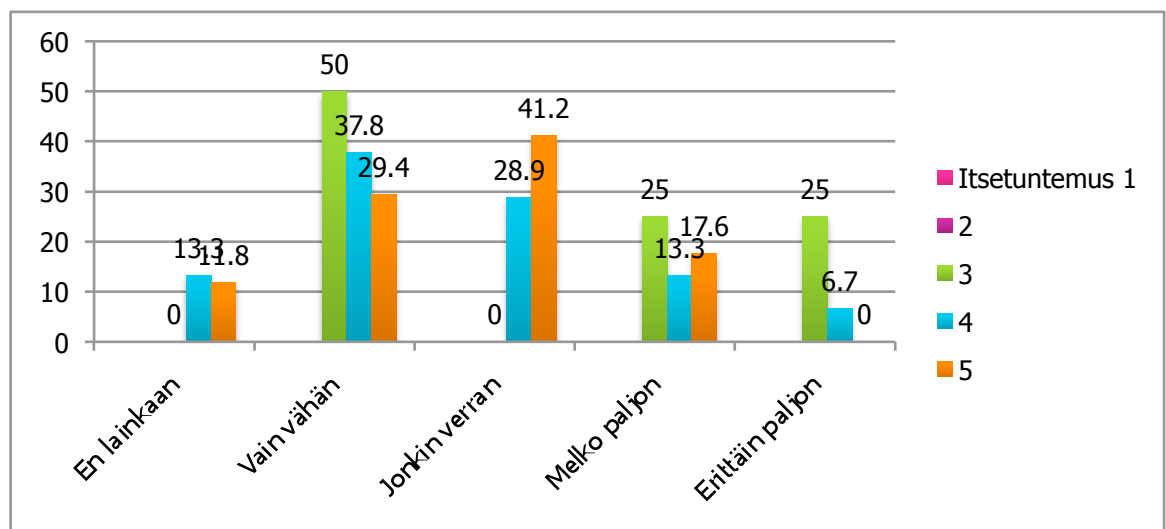
Lisäksi muita mainintoja 127 maininnasta olivat tavoitteisiin ja investointeihin liittyen, mitkä saivat yhteensä neljä mainintaa. Kuvaukset tehdä tätä maitotilallisen työtä saivat yhteensä neljä mainintaa. Kaikista vastauksista viidessä maininta oli vaikeasti monitulkintainen, kysymys oli ymmärretty väärin tai vastaaja oli kokenut, ettei kysymys koskenut häntä. Tällaisia vastauksia olivat muun muassa: *"-*

ja ”Edellä on jo ehkä kerrottu”. Yksi vastaaja vastasi, ettei hän osaa vastata kysymykseen. (KUVIO 33)



KUVIO 33. Maitotilallisten johtamisen vahvuudet mainintojen määrän mukaisesti.

Toisella tapaa johtamiseen liittyviä tekijöitä tutkittiin tarkastelemalla tilallisten itsetuntemusta. Joharin ikkunalla esiteltiin itsetuntemuksen kehittymisen metodeja, kuten muiden ihmisten tärkeyttä itsetuntemuksen kehittymiseksi. Itsetuntemukseen liittyen pyydettiin vastaajaa vastaamaan seuraavaan väittämään: ”Itsetuntemus on hyvä väline hyvinvoinnin edistämisessä. Arvioi, kuinka hyvin tunnet itsesi.” Arviointiasteikko annettiin 1 – 5, siten että 1 kuvasi itsensä heikosti tuntemista, ja 5 erittäin hyvin itsensä tuntemista. Vastaajista valtaosa oli hyvin tai erittäin hyvin itsensä tuntevia. Valtaosa arvioi itsetuntemuksensa olevan 4 tai 5. Vastaajat tunsivat itsensä vähintään keskiverroksi. Keskiverroksi pidetään arviointiasteikon lukua 3. Vastaajista 6,1 % arvioi tuntevansa itsensä asteikolla keskiverroksi, ja suurin osa 68,2 % vastaajista vastasi tuntevansa itsensä hyvin eli vastasi luvun 4. Erittäin hyvin vastaajista tunsivat itsensä hieman yli joka neljännes 25,8 % eli he vastasivat luvun 5. Erittäin hyvä itsetuntemus pienensi stressin kokemisen määrää. Erittäin hyväksi itsetuntemuksensa kokeneista vastaajista 82,3 % ilmoitti tuntevansa enimmilläänkin vain jonkin verran stressiä. Myös melko hyväksi itsetuntemuksensa kokeneista vastaajista 80 % koki enimmillään vain jonkin verran stressiä. Huomioitavaa on, että puolet keskiverroksi itsetuntemuksensa arvioineista vastaajista tunsivat vain vähän stressiä. Kuviossa 34 on stressin kokeminen kuvattu vaaka-akselilla, ja itsetuntemus pystyakselilla.



KUVIO 34. Erittäin hyvä tai melko hyvä itsetuntemus oli avain stressittömyyteen.

Parhaiten itsensä tunsivat yli 101 lehmän tilat. Heistä jokainen kuvasi itsetuntemuksensa vähintään neljän arvoiseksi. Neljän tai viiden arvoiseksi arvioi itsetuntemustaan 61 – 80 lehmän tilallisista 95,8 %, ja alle 60 lehmän tilallisista 91,3 %. Tilallisista, joilla oli 81 – 100 lehmää, itsetuntemuksensa 4 tai 5 arvoiseksi arvioi 87,5 %. Heikointa itsetuntemus oli 81 – 100 lehmän tiloilla, joista 12,5 % kuvasi itsetuntemustaan keskivertaiseksi. Keskivertaiseksi itsetuntemustaan kuvasi myös 8,7 % alle 60 lehmän tilallisista, ja neljä ja puoli prosenttia 61 – 80 lehmän tilallisista.

Joharin ikkunalla kuvattiin itsetuntemuksen kehittymistä palautteen avulla. Vastaajien palautteen antamisen helpoutta verrattiin heidän itsetuntemuksen kanssa. Itsetuntemuksen koki hyväksi 29,2 % niistä vastaajista, jotka kokivat palautteen antamisen helpoksi tilan yrittäjille ja työntekijöille. Vastaavasti niistä vastaajista, jotka eivät kokeneet palautteen antamista helpoksi, vain 16,7 % koki itsetuntemuksensa hyväksi - eroa oli 12,5 prosenttiyksikköä itsensä hyvin tunteviin. Palautteen antamista kannattaisi siis pyrkiä kehittämään mahdollisuuksien mukaan, sillä kehittynyt itsetuntemus on kaikille hyödyksi vastausten perusteella.

Kun yrittäjien keskinäiset välit olivat hyvät tai erinomaiset, arvioi itsetuntemuksensa hyväksi 59,3 % vastaajista. Hyväksi tai erinomaiseksi arvioi yrittäjien keskinäisiä välejä viisikymmentäviisi vastaajaa kuudestakymmenestä kuudesta. Tyydyttäväksi yrittäjien välit koki seitsemän vastaajaa. Kun yrittäjien välit olivat tyydyttävät, koki itsetuntemuksensa erittäin hyväksi 14,3 % vastajista. Kukaan niistä vastaajista, jotka kokivat yrittäjien keskinäiset välit heikoksi, ei kokenut myöskään omaa itsetuntemustaan erittäin hyväksi. On kuitenkin huomioitava, että heikoksi yrittäjien välit koki vain kaksi vastaajaa. Vastaukset jakoutuivat eniten hyväksi tai erinomaiseksi yrittäjien välit arvioiviin. Tuloksista voidaan silti päätellä vähintään hyvien yrittäjien keskinäisten välien edesauttavan itsetuntemuksen kehittymistä.

Kun hyvinvointi alkaa hiipua, usein stressi aiheuttaa fysiologisia oireita. Yksilölliset oireet voivat vaihdella pääkivusta närästyksen sekä unettomuuteen. Tärkeää on että näihin hyvinvoinnin ehtymis-signaaleihin reagoidaan. (Kopakkala 2009, 21, 110.) Henkistä pahoinvointia voi esiintyä monella eri tapaa maitotilallisella. Pahoinvointi voi esiintyä väsymyksensä liian suuresta työstä, tai pettymyksenä liian suurien tavoitteiden vuoksi. Myös epäonnistuminen saattaa aiheuttaa hyvinvoinnin tasapainon heilumista. Syitä voi olla useita ja ne voivat olla arkaluontoisia.

Vastaajista 87,9 % koki että he osaavat tulkita kehonsa signaaleja hyvinvoinnin ehtyessä. Vastaajia pyydettiin vastaamaan väittämiin: *"Olen hakenut apua henkiseen pahoinvointiin tilan ulkopuolelta"*, sekä *"Tilan ulkopuolelta on helppo hakea apua henkiseen pahoinvointiin"*. Vastaajista 19,7 % oli hakenut apua tilan ulkopuolelta. Kaikista vastaajista helpoksi avun hakemisen henkiseen pahoinvointiin tilan ulkopuolelta koki noin joka kolmannes eli 34,4 %. Niistä vastaajista, jotka olivat hakeneet apua tilan ulkopuolelta, helpoksi avun hakemisen koki 30,8 %. Valtaosa koki, ettei avun hakeminen ollut helppoa, olipa sitä hakenut jo aiemmin tai ei. Niistä, jotka olivat hakeneet apua tilan ulkopuolelta, vastasi 92,3 % kokevansa osaavan tulkita kehonsa signaaleja hyvinvoinnin ehtyessä. Epäonnistumisten sattuessa on hyvä osata antaa itselleen anteeksi. Vastaajista 83,1 % vastasi osaavansa antaa itselleen anteeksi virheensä.

## 5.10 Onnellisuuden tekijät

Vastaajilta tiedusteltiin: *"Mikä tekee sinut maitotilallisena onnelliseksi?"*. Vastaajat saivat vastata vapaasti, ja kykenivät kertomaan useita eri asioita onnellisuutensa tekijöiksi. Nämä maininnat sitten kategorisoitiin. Yhteensä mainintoja tuli 131 kappaletta. Maitotilalliset eniten onnelliseksi teki maidontuottajan työ, mikä sai 43 mainintaa. Työhön liittyviä mainintoja tuli sen verran erilaisia, että oli helpompaa jakaa työ vielä kolmeen alakategoriaan, joita olivat työssä onnistuminen, itsenäisyys työssä ja oman työn arvostus. Työssä onnistuminen sai 24 mainintaa 43 maininnasta. Onnistumisen kokemukset osa oli kuvannut hyvin käytännönläheisesti: *"Oman jalostustyön etenemisen näkeminen karjassa: lehmät ovat parempi rakenteisia kuin ennen ja niiden hyvä rakenne mahdollistaa niiden säilymisen karjassa terveinä, tuottavina ja toimintakykyisinä monta vuotta pitempään kun aiemmin."* –"kuvasi eräs vastaaja. *"Maitomäärä tankissa. Kun hieho oppii menemään itse robotille. Kun syntyy hyväskuinen lehmivasikka. Matalat solut ja hyvä kierto robolla"* kommentoi toinen vastaaja onnellisuuden tekijöikseen. Myös maidontuottajan työn vapaus ja itsenäisyys koettiin rikkaudeksi. Työn itsenäisyyteen liittyviä mainintoja saatiin 15 kappaletta 43 työhön liittyvistä maininnoista. Vastaajat kommentoivat muun muassa onnellisuuttaan työn itsenäisyyteen liittyen seuraavanlaisesti: *"Vapaus tehdä omia valintoja"*. Onnelliseksi teki myös arvostus omaa työtään kohtaan. Työn arvostaminen sai 7 mainintaa 43 työhön liittyvistä maininnoista. Kotimaisen tuottajan ylpeys oli luettavissa maininnoista: *"Saan tuottaa laadukasta suomalaista maitoa ylpeydellä"*. Vapaudesta ja työn arvostukseen liittyen oli myös yhteneviä mainintoja: *"Olen saanut kasvattaa lapseni itse kotona, ja samalla he ovat oppineet kunnioittamaan maaseutua ja siellä asuvia ihmisiä, tuotan puhdasta ruokaa suomalaisille"*.

Lehmät ja niiden hyvinvointi toivat toiseksi eniten onnea vastaajille. Lehmät saivat 24 mainintaa 131 maininnasta. *"Lehmä on hieno ja kiehtova eläin—"* kommentoi eräs vastaaja. Kolmanneksi eniten

onnea toi vastaajille perhe ja ystävät, mitkä saivat 21 mainintaa. Neljänneksi eniten onnea toi onnistunut talous, mikä sai 18 mainintaa. Vastaajat kertoivat muun muassa hyvän maitotilin, talouden vakaan tilanteen ja taloudellisen menestymisen tekevän heidät onnelliseksi. Lisäksi onnea tekeviä mainintoja olivat muun muassa harrastukset ja terveys mitkä saivat kumpikin 3 mainintaa. Erinäisiä muita onnea tuovia tekijöitä oli lisäksi 14 maininnan verran. Muiksi onnea tuoviksi tekijöitä kategorioitiin muun muassa seuraavanlaisia mainintoja: *”Aina on kaffimaidot tankissa”* sekä *”Kevät ja pääsee luonnon helmaan aijan tekoon ennen itikoiden ja sääskien ja paarmojen tuloa”*.

### 5.11 Palaute kyselystä

Kyselystä sai jättää palautetta kyselyn viimeisellä sivulla. Yhteensä 17 henkilöä jätti pääasiassa positiivista palautetta. Muutamia kommentteja oli kyselyn kysymyksien toistuvuuteen liittyen. Osa kysymyksistä oli samankaltaisia, ja oli aiheuttanut hämmennystä ja väsymystä vastaamiseen vastaajien keskuudessa. *”Kysymykset oli monessa samanlaisia tai sitten ymmärsin ne väärin”* kommentoi eräs. Lisäksi oli tehty hyvä huomio liittyen kysymykseen vastuun jakautumisen onnistumisesta: *”Kohta jossa kysyttiin vastuun jakautumisesta oli todella hassu. Jako voi olla jonkun mielestä erittäin hyvä kun se on 100/0”*. Mielipidettä kysyttäessä voi jokin tekijä olla toisen mielestä hyvä ja toisen mielestä huono, ja tämä on huomioitavaa. Väittämä kysymysten asteikko oli koettu myös osittain heikoksi. Pelkkä kyllä tai ei –asteikko koettiin riittämättömäksi: *”Kysymyssarjassa oli liian paljon ehdottomia kyllä/ei kysymyksiä, joihin oli pakko vastata jotain. En löytänyt kaikista kysymyksistä oikein hyvin tilannettani tai tuntojani kuvaavaa kohtaa johtuen juuri tästä puutteesta”* kommentoi eräs. Pääpiirteittäin kuitenkin kysely oli koettu tärkeäksi ja tulosten kuulemista odotettiin.

## 6 HOLLANNIN MAITOTILOJEN TULOKSET

### 6.1 Perustiedot vastaajista

Hollannista Webropolissa englanninkielisesti toteutettuun kyselyyn vastasi 46 henkilöä. Vastaajien sukupuolijakauma oli miesvoittainen. Kyselyyn vastasi 39 miestä ja 6 naista. Naisia oli siis 13 % ja miehiä 87 % vastaajista. Vastaajista nuorin oli 18-vuotias ja vanhin 66-vuotias. Vastaajien iän mediaani oli 34 vuotta. Hollannin maitotiloista 54,3 % oli kaksi yrittäjää. Reilulla kolmanneksella tiloista oli vain yksi yrittäjä eli 34,8 % tiloista. Koska karjakoko on keskimäärin suurempi Hollannissa kuin Suomessa, oli oletettavaa että tiloilla olisi useita yrittäjiä. Tilanne oli kuitenkin hyvin samankaltainen Suomen vastaajien kanssa. Yleisin yrittäjälukumäärä oli yksi tai kaksi yrittäjää tilaa kohti. Kolme yrittäjää oli 8,7 % tiloista, ja neljä tai useampia yrittäjiä vain 2,2 % tiloista. Karjakokoluokka vaihteli suuresti ollen pienimmällä tilalla 50 lehmää ja suurimmalla 750 lehmää. Tilojen lehmämäärän keskiarvo oli noin 145 lehmää. Samoin kokonaispeltomäärä vaihteli suuresti vastanneiden tilojen kesken, ollen pienimmällään 30 hehtaaria, ja isoimmillaan 1500 hehtaaria. Keskimääräinen peltopinta-ala tiloilla oli noin 97 hehtaaria. (TAULUKKO 3)

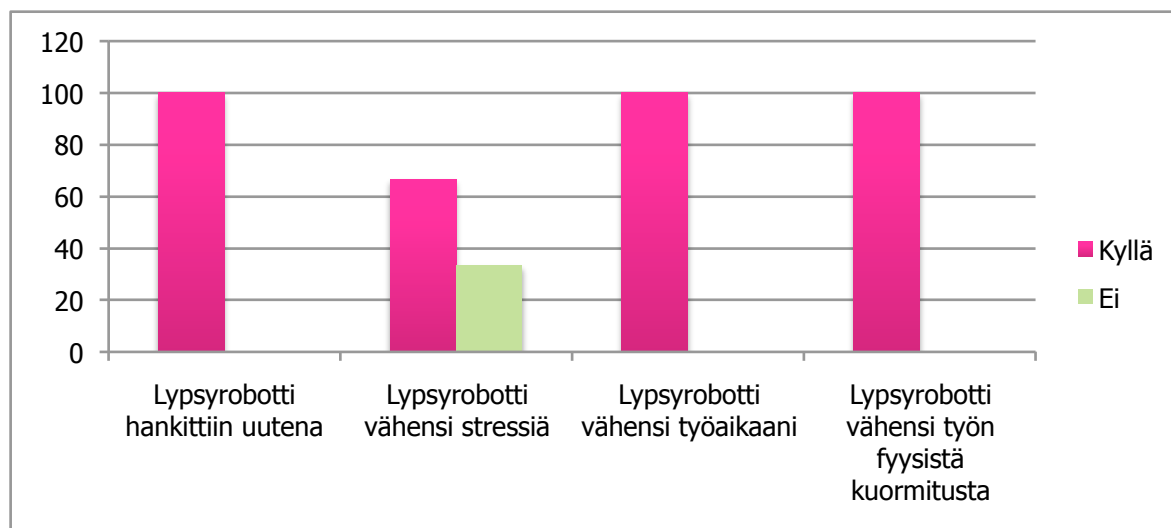
Lehmien määrä	Vastaajia
Alle 80	8
81 - 120	20
121 - 160	11
161 - 250	7
Yli 251 lehmää	2

TAULUKKO 3. Karjakokoluokat vastaajamäärittäin.

Kyselyssä tiedusteltiin onko tilalla lypsyrobottia. Vain kuusi vastaajaa ilmoitti tilalla olevan lypsyrobotti. Koska vain kuusi tilaa eli 13 % vastaajista omisti lypsyrobotin, tulee lypsyrobottiin liittyvien kysymysten vastauksiin suhtautua harkiten. Pieni vastaajien määrä ei välttämättä anna täysin luotettavaa kuvaa vastauksista. Voitanee myös tulkita, että 87 % tiloista on käytössään jokin muu lypsymenetelmä, esimerkiksi lypsyasema tai parsinavetassa tapahtuva putkilypsy. Koska karjakokoluokka on suurempi Hollannissa kuin Suomessa, oli oletettavaa, että lypsyrobottilojen määrä olisi ollut vastaajien keskuudessa yleisempi. Otannan sattumaa voinee olla että Hollannin vastaajien keskuudessa lypsyrobottien määrä oli harvempi kuin suomalaisten vastaajien keskuudessa.

Lypsyrobottien määrää tilaa kohden tiedusteltiin niiltä tiloilta, joilla oli lypsyrobotti. Näistä tiloista joilla oli lypsyrobotti, kaikilla tiloilla oli vähintään kaksi lypsyrobottia. Kaksi lypsyrobottia oli viidellä kuudesta tilasta, ja kolme tai useampia lypsyrobotteja oli vain yhdellä lypsyrobottiloista. Lypsyrobotteja oli vain maitotiloilla, joilla oli enemmän kuin 81 lehmää. Lypsyrobotti oli 33,2 % niistä tiloista, joilla oli 81 – 160 lehmää. Puolella yli 251 lehmän tiloista oli lypsyrobotti.

Lypsyrobotin omistavia vastaajia pyydettiin vastaamaan lisäksi neljään lypsyrobottia koskeviin väittämiin kyllä tai ei. Kaikki kuusi tilaa ilmoitti hankkineensa lypsyrobotin uutena, ja neljä tilaa kuudesta ilmoitti lypsyrobotin vähentäneen heidän stressiään. Kolmannes tiloista oli sitä mieltä, että lypsyrobotti ei vähentänyt heidän stressiään. Kaikki kuusi tilaa olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että lypsyrobotti vähensi heidän työaikaansa sekä vähensi työn fyysistä kuormittavuutta. (KUVIO 35)



KUVIO 35. Lypsyrobotin hankintaan oltiin tyytyväisiä Hollannissa.

## 6.2 Tilojen voimavaratekijät ja onnellisuus

Vastaajia pyydettiin kertomaan heidän tärkeimmät voimavaratekijänsä. Vastaajat saivat vastata vapaasti omin sanoin. Voimavaratekijöistä oli kerrottu sekä englanniksi että hollanniksi. Hollanniksi annetut vastaukset on käännetty englanniksi. Lopuksi kaikki englanninkieliset vastaukset on käännetty suomeksi. Useaan kertaan käännettävään tekstiin tulee suhtautua varauksella, mutta pääpiirteittäin kaikki vastaukset olivat selkeät. Kysymykseen vastasi 46 vastaajasta 29 henkilöä. Vastaajat kykenivät antamaan useita eri voimavaratekijöitä, ja nämä maininnat kategorisoitiin.

Suurimmaksi voimavaratekijäksi muodostui maidontuottajan työ, mikä sai 15 mainintaa 41 maininnasta. Nämä 15 mainintaa jakaantuivat selkeästi myös kolmeen eri alakategoriaan: työstä pitämiin, lehmien hyvinvointiin sekä huolellisesti tehtyyn työhön. Työstä pitäminen sai useita kuusi mainintaa. *”Pidän hauskaa työssäni”* kommentoi eräs vastaaja. *”Nautin työstäni tilallani”* mainitsi toinen. Lehmien hyvinvointiin liittyen saatiin viisi mainintaa. Eräs vastaaja kuvasi monipuolisesti lehmien hoitovaiheita:

*”—Jos olet hyvä lehmällesi, lehmäsi on hyvä sinulle. Tämä tarkoittaa kellon ympäri, hyvän rehun saamista (korkealaatuisen). Siisteyttä ja miellyttävää navetassa elämistä (laiduntamista kesäisin). Päivittäisen lehmien käsittelyn tulisi olla kunnioittavaa. Ontuvat ja sairaat lehmät tulee hoitaa (lääkitys + kivunlievitys).”*

Huolellisesti tehty työ sai 4 mainintaa. *”Hyvä suunnittelu”* mainitsi eräs voimavaratekijäkseen.



Seuraavaksi suurimmaksi voimavaratekijäksi muodostui vastausten pohjalta sosiaalisuus.

Sosiaalisuus sai 10 mainintaa 41 maininnasta. Sosiaalisuus jakaantui kahteen alakategoriaan, heeseen ja ystäviin mitkä molemmat saivat 5 mainintaa. *"Mukava perhe huumorilla"* kuvasi yksi vastaaja voimavaratekijäänsä. *"Monet ystävät ja kuuluminen puolueisiin sekä yhteiskuntaan"* kommentoi toinen. *"Illallinen ystävien kanssa"* toi eräälle vastaajalle voimavaroja.

Kolmanneksi eniten voimavaroja toi harrastukset 6 maininnalla. Harrastusten kirjo vaihteli oluesta musiikkiin ja urheiluun. Pääasiassa harrastukset oli mainittu vain yhtä sanaa käyttäen. Neljänneksi eniten mainintoja sai loma ja vapaa-aika, mitkä saivat 2 mainintaa. *"Yhden viikon loma perheeni kanssa"* kommentoitiin muun muassa. Muut erinäiset tekijät saivat neljä mainintaa, liittyen muun muassa terveyteen. Kaksi vastaajaa ei ollut osannut vastata kysymykseen, ja kaksi vastaajaa oli ymmärtänyt kysymyksen ilmeisesti väärin tai tulkinta ei onnistunut kääntämisestä huolimatta. Tällaisesta vastauksesta esimerkkinä suoraa käännettynä: *"Sopii hyvin"*.

Vastaajat saivat lisäksi vastata toiseen voimavaratekijöitä sivuuttavaan väittämään: *"Olen onnellinen maidontuottaja koska..."* Vastaajat saivat jälleen vastata omin sanoin niin monta eri tekijää onnellisuuteensa kuin toivoivat, ja vastaukset kategorisoitiin mainintojen mukaan. Vastaajista 41 vastasi väittämään. He antoivat yhteensä 62 mainintaa onnellisuudesta. Onnellisuutta toi eniten maidontuottajan miellyttävä työ 29 maininnalla 62 maininnasta. *"Rakastan työtäni ja ihmisiä ympärilläni"* vastasi eräs vastaaja. Monet vastasivat pitävänsä maitotilallisen työstä hieman eri sanoin. Toiseksi eniten onnellisuutta toivat lehmät ja niiden hyvinvointi 12 maininnalla. *"Onnellinen lehmä = onnellinen maanviljelijä"* kommentoitiin osuvasti. Ihmissuhteet sekä perhe koettiin kolmanneksi eniten onnellisuutta tuoviksi kuudella maininnalla. *"Olen naimisissa vaimoni ja lehmieni kanssa, ja kun ne ovat lähelläni olen super-onnellinen"* kommentoi eräs. Myös vapaus tehdä omaa työtä koettiin rikkaudeksi. Itsenäinen työ ja vapaus sai myös kuusi mainintaa. Viidenneksi eniten mainintoja sai talous kolmella maininnalla.

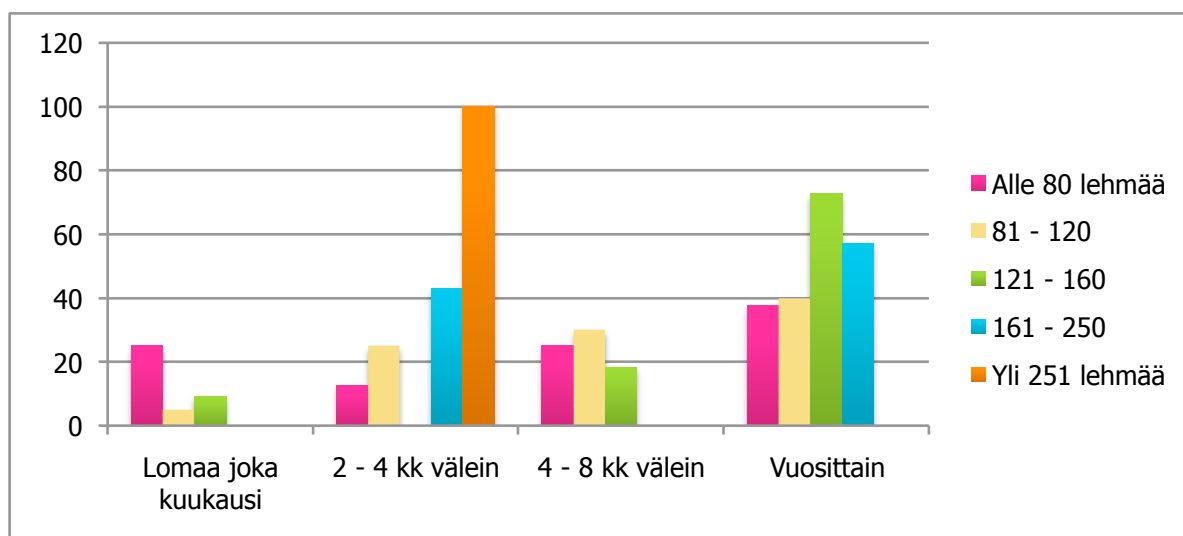
Muut onnellisuutta tekevät tekijät saivat kuusi erinäistä mainintaa. Muita tekijöitä olivat muun muassa onnellinen elämä mikä sai kaksi mainintaa, sekä terveys mikä sai kaksi mainintaa. Voimavaratekijöitä ja onnellisuutta tuovien asioiden vastauksia verrattaessa on huomattavissa selkeä yhtenevä linjaus. Työ sekä sosiaaliset ihmissuhteet koettiin maitotilallisen tärkeimmiksi hyvinvointia tuoviksi tekijöiksi molemmissa väittämissä.

### 6.3 Vapaa-aika

Vastaajilta tiedusteltiin kuinka usein heillä on lomaa. Hollannissa lomaa vietti puolet maitotilallisista vain vuosittain. Vastaajista 21,7 % vietti lomansa 4 – 8 kuukauden välein, ja 19,5 % vastaajista 2 – 4 kuukauden välein. Kuukausittain lomaa vietti vastaajista vain 8,6 %. Loman viestosta tiedusteltiin myös, pitävätkö vastaajat lomansa kotona. Suurinosa vastaajista 69,6 % meni lomalle tilan ulkopuolelle, ja vain 30,4 % vietti lomansa kotona.

Puolet niistä vastaajista, jotka viettivät lomaa kuukausittain, eivät tunteneet lainkaan stressiä. Kuukausittain lomaa pitäviä henkilöitä oli vain neljä, mutta heistä jokainen tunti enintään keskimääräisesti stressiä. Stressittömiä olivat myös neljäkymmentä prosenttia 4 – 8 kuukauden välein lomaa pitävistä vastaajista. Vastaavasti eniten stressiä oli vuosittain lomaa pitävillä vastaajilla, joista 21,7 % tunti melko paljon stressiä.

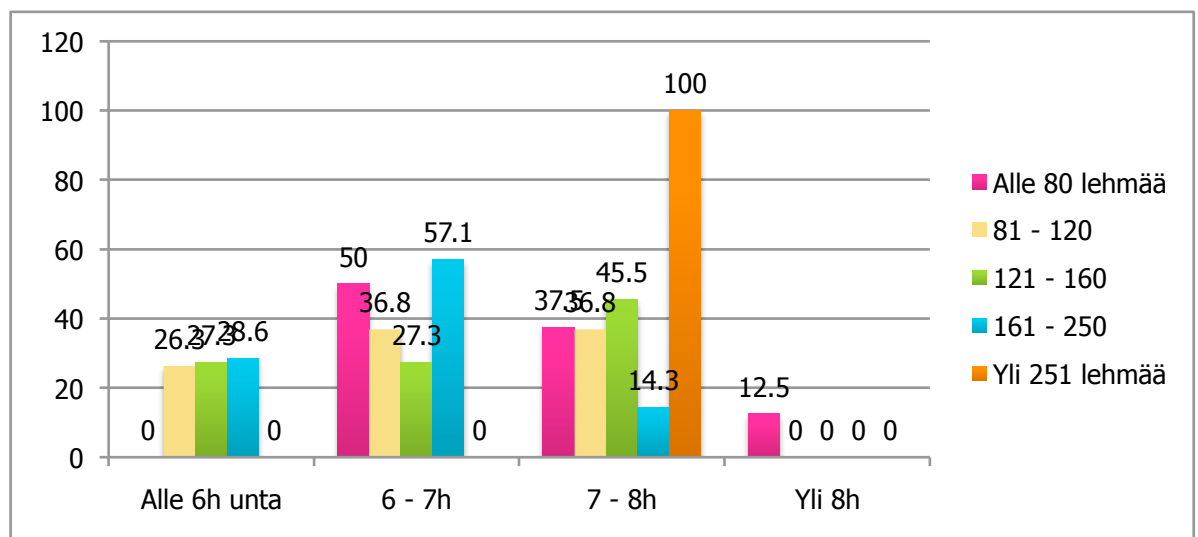
Useimmin lomaa pitivät alle 80 lehmän tilalliset, joista joka neljäs vietti lomaa kuukausittain. Kuukausittain lomaa piti vain joka kahdeskymmenes 81 – 120 lehmän tilallisista, ja noin joka kymmenes 121 – 160 lehmän tilallisista. Tilallisille oli yleisintä olla lomalla 2 – 4 kuukauden välein. Kahdesta neljän kuukauden välein lomaa piti jokainen yli 251 lehmän tilallisista, vajaa puolet noin 161 – 250 lehmän tilallisista, sekä joka neljännes 81 - 120 lehmän tilallisista. Joka kahdeksas alle 80 lehmän tilallisista oli lomalla kahdesta neljän kuukauden välein. Pisimmät väliajat lomien välillä oli 121 – 160 lehmän tilallisilla, joista 72,7 % vietti lomaa vain vuosittain. Yli puolet 251 lehmän tilallisista vietti lomaa vuosittain. (KUVIO 36)



KUVIO 36. Lomalla oleminen karjakokoluokittain.

Vastaajat saivat unta kohtuullisen hyvin. Yli kahdeksan tuntia yössä ilmoitti nukkuvansa yksi vastaaja. Ihanteelliset seitsemästä kahdeksaan tuntiin yössä nukkui 40 % vastaajista. Voidaan siis olettaa että unen suhteen he ovat palautuneet työstään eli saaneet riittävästi lepoa. Seuraavaksi eniten nukkuttiin kuudesta seitsemään tuntia yössä, minkä ilmoittivat tekevänsä 35,6 % vastaajista. Alle kuusi tuntia nukkui kymmenen vastaajaa eli 22,2 % kaikista vastanneista.

Karjakokoon verrattuna eniten nukkuivat alle 80 lehmän tilalliset, joista joka kahdeksas nukkui yli 8 tuntia yössä. Toiseksi eniten nukkuivat yli 251 lehmän tilalliset, joista kaikki vastaajat arvelivat nukkuvansa 7 – 8 tuntia yössä. Seitsemästä kahdeksaan tuntiin nukkuivat myös noin puolet 121 – 160 lehmän tilallisista, reilu kolmannes 81 – 120 lehmän tilallisista, sekä 14,3 % tilallista joilla oli 161 - 250 lehmää. Alle kuuden tunnin yöunet jakautuivat melko tasaisesti. Noin joka kolmas 81 – 250 lehmän tilallisista nukkui vain alle kuusi tuntia yössä. (KUVIO 37)



KUVIO 37. Unen määrä karjakokoluokittain.

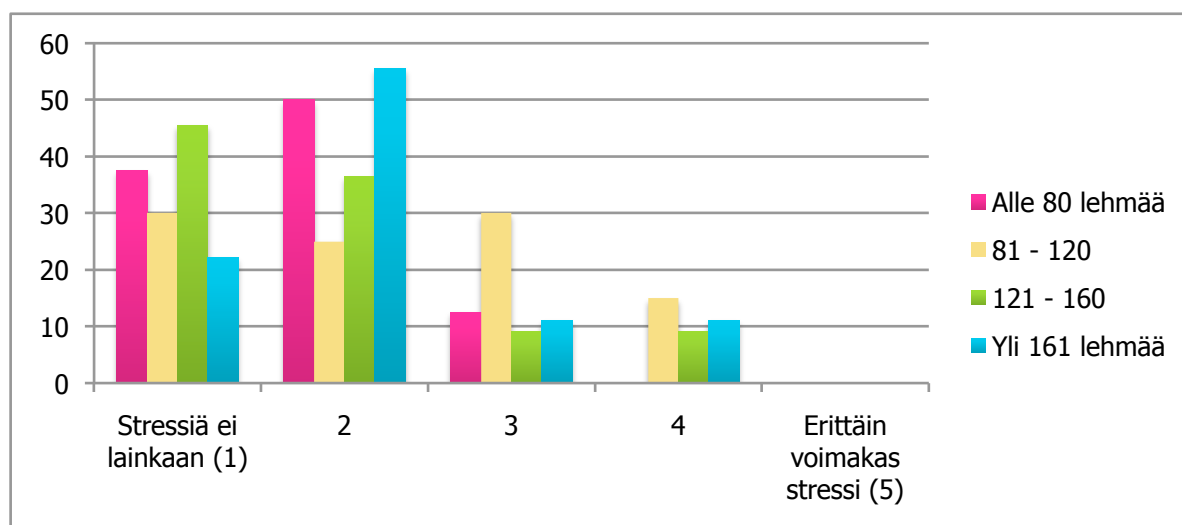
Palautumista töiden jälkeen pohdittiin myös kysymällä vastaajilta kuinka hyvin he kokevat palautuvansa töiden jälkeen. Palautumista kuvasi 1 – 5 asteikko, jossa yksi kuvasi huonosti palautumista ja viisi erittäin hyvin palautumista. Vastaajista valtaosa koki palautuvansa erittäin hyvin tai melko hyvin. Erittäin hyvin eli viiden arvoisesti palautui 26,7 % vastaajista, ja 42,2 % melko hyvin eli neljän arvoisesti. Keskiarvoisesti eli kolmen arvoisesti palautui 17,8 % vastaajista, ja melko huonosti eli kahden arvoisesti 8,9 % vastaajista. Huonosti eli yhden arvoisesti palautui vain 4,4 % vastaajista.

#### 6.4 Stressi ja työhyvinvointi

Vastaajilta kysyttiin tuntevatko he itsensä stressaantuneiksi. He saivat kuvata stressin kokemisen tasoaan asteikolla 1 – 5. Yksi tarkoitti, etteivät he kokeneet itseään lainkaan stressaantuneiksi, ja viisi tarkoitti hyvin paljon stressin kokemista. Positiivista oli huomata, ettei vastaajista kukaan tuntenut hyvin paljon stressiä, eli vastannut asteikolla kohtaan viisi. Vastaajista 10,9 % kuvasi stressiään asteikolla neljän tasoiseksi, ja 15,2 % kuvasi stressin olevan asteikolla kolmen eli keskimääräisen tasoinen. Eniten vastaajat kokivat kuitenkin stressinsä olevan kahden arvoinen – näin vastasi 39,1 % vastaajista. Reilu kolmannes eli 34,8 % vastaajista ei tuntenut itseään lainkaan stressaantuneeksi.

Karjakokoon verrattaessa stressin suhteen ei ilmennyt kovin suuria eroja. Vähiten stressiä oli 121 – 160 lehmän tilallisilla, joista 45,5 % ilmoitti, ettei tuntenut lainkaan stressiä. Noin joka kolmas alle 120 lehmän tilallisista, ja joka viides yli 161 lehmän tilallisista ei kokenut stressiä. Karjakokoluokassa yli 161 lehmää oli vastaajana yhdeksän tilallista. Asteikolla yhdestä viiteen stressinsä arvioi kahdeksi, eli lieväksi, hieman yli puolet yli 161 lehmän tilallisista. Lieväksi stressinsä kuvasi myös puolet alle 80 lehmän tilallisista. Lievää stressiä oli myös joka kolmannella 121 – 160 lehmän tilallisista, ja joka neljännellä 81 – 120 lehmän tilallisista. Keskiarvoisesti arvioi stressiään 30 % tilallisista, joilla oli 81 – 120 lehmää, ja joka kahdeksas alle 80 lehmän tiloista. Keskiarvoista stressiä oli myös noin joka kymmenellä yli 121 lehmän tilallisella. Eniten stressiä oli 81 - 120 lehmän tilallisilla, joista 15 % koki melko voimakasta stressiä. Melko voimakkaaksi stressiksi tulkittiin vastaus numero 4. Noin joka

kymmenes yli 121 lehmän tiloista koki melko voimakasta stressiä. Kukaan alle 80 lehmän tiloista ei kokenut keskiarvoa suurempaa stressiä. (KUVIO 38)

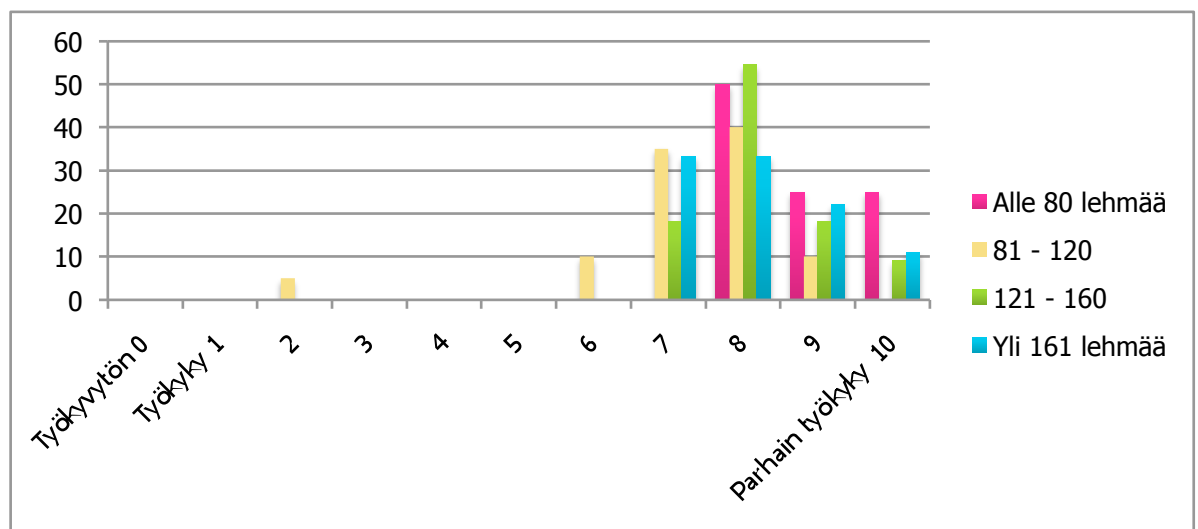


KUVIO 38. Stressiä koettiin pääosin lievästi tai ei lainkaan karjakoosta riippumatta.

Unen määrää verrattaessa vastaajien stressitasoon, voitiin todeta että mitä pidemmät yöunet olivat, sitä vähemmän stressiä oli. Kun vastaajat nukkuivat vähintään 7 – 8 tuntia yössä, 87,5 % vastaajista tunsikin vain vähän stressiä. Eniten stressiä oli niillä, jotka nukkuivat alle seitsemän tuntia yössä. Näistä vastaajista 80 % ilmoitti tuntevansa stressiä melko paljon.

Työkykyjanaa käytettiin myös Hollannin kyselyssä. Vastaajilta tiedusteltiin millaiseksi he kokevat työkykynsä olevan 0 – 10 asteikolla. Nolla tarkoitti, ettei henkilö kykene työskentelemään, ja kymmenen kuvasi parhaita työkykyä. Vastaajista lähes jokainen eli 97,8 % koki työkykynsä olevan vähintään kuuden arvoiseksi asteikolla. Vain yksi vastaaja koki työkykynsä kahden arvoiseksi eli melko heikoksi. Vastaajista kaksi ilmoitti työkykynsä olevan kuuden arvoinen, kaksitoista koki työkykynsä seitsemän arvoiseksi, yhdeksäntoista koki työkykynsä kahdeksan arvoiseksi ja kahdeksan yhdeksän arvoiseksi. Työkykynsä tunsikin parhaimmaksi eli kymmenen arvoiseksi neljä henkilöä.

Työkyky oli melko tasaista joka karjaluokassa muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Parhaimmaksi työkykynsä kokivat alle 80 lehmän tilalliset, joista kukaan ei arvioinut työkykyään kahdeksaa heikommaksi. Yhdeksän tai kymmenen arvoiseksi arvioi työkykyään puolet alle 80 lehmän tilallisista, ja joka kolmannes yli 161 lehmän tilallisista. Tilallisista, joilla oli 121 – 160 lehmää, arvioi 27,3 % työkykyään 9 tai 10 arvoiseksi. Samoin arvioi myös joka kymmenes 81 – 120 lehmän tilallisista. Seitsemän tai kahdeksan arvoiseksi arvioi työkykyään kolme neljäsosaa 81 - 120 lehmän tilallisista, ja 72,7 % tilallisista, joilla oli 121 – 160 lehmää. Seitsemän ja kahdeksan arvoiseksi arvioi työkykyään myös 66,6 % yli 161 lehmän tilallisista. Yli 161 lehmän kategoriassa oli yhdeksän vastaajaa. Puolet alle 80 lehmän tilallisista arvioi työkykyään myös 7 – 8 arvoiseksi. Heikoin työkyky oli 81 - 120 lehmän tilallisilla. Heistä kukaan ei kokenut työkykynsä olevan parhain mahdollinen eli 10, ja kolme vastaajaa koki työkykynsä olevan alle kuuden arvoinen. (KUVIO 39)

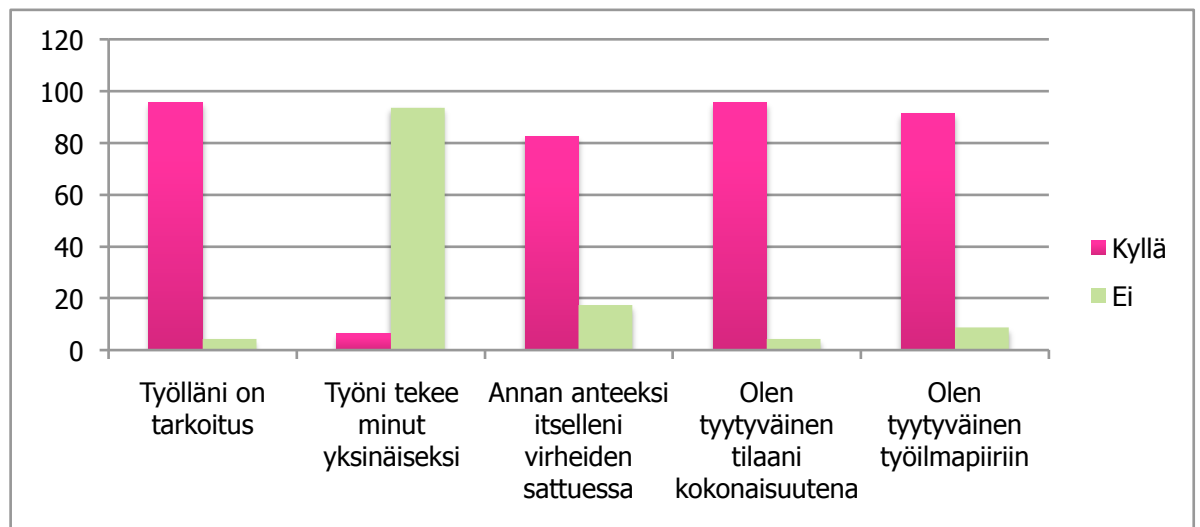


KUVIO 39. Työkyky karjakokoluokittain.

Työkyky oli parhain niillä vastaajilla, jotka nukkuivat 7 – 8 tuntia yössä. Näistä vastaajista jokainen arvioi työkykynsä vähintään seitsemän arvoiseksi. Seitsemästä kahdeksaan tuntia nukkuvia vastaajia oli kahdeksantoista. Yli kahdeksan tuntia nukkui vain yksi vastaaja, ja hänen työkykynsä oli kahdeksan arvoinen. Huonoin työkyky oli niillä vastaajilla, jotka nukkuivat alle seitsemän tuntia yössä. Alle seitsemän tuntia nukkuvista vastaajista 72,2 % arvioi työkykynsä alle seitsemän arvoiseksi.

Työhyvinvointia määriteltiin viiden eri väittämän avulla, jossa vastaajia pyydettiin vastaamaan kyllä tai ei. Kysymykset käsittelivät työn merkitystä, yksinäisyyttä ja itselleen anteeksi antamista virheiden sattuessa. Myös tyytyväisyyttä maatalan kokonaisuuteen sekä työilmapiiriin tiedusteltiin. Vastaajista 95,7 % koki että heidän työllään on merkitys. Vain kaksi vastaajaa koki, etteivät he löydä merkitystä työllensä. Vaikka maatilat saattavat olla kaukana toisistaan, hollantilaiset vastaajat eivät pääosin kokeneet yksinäisyyttä. Vain 6,5 % hollantilaisista koki yksinäisyyttä työnsä takia.

Anteeksiantaminen itselle virheiden tapahtuessa onnistui myös 82,6 % vastaajista. Tilan kokonaisuus sekä työilmapiiri tekivät myös tyytyväiseksi lähes jokaisen. Tyytyväisiä tilan kokonaisuuteen oli 95,7 % vastaajista, ja työilmapiiriin 91,3 % vastajista. Hollantilaiset vastaajat vaikuttivat tyytyväisiltä enimmäkseen maidontuottajan työhönsä, ja kokivat työhyvinvointia kyseisten viiden väittämään pohjautuen. (KUVIO 40)



KUVIO 40. Hollantilaiset voivat hyvin työssään maitotiloilla.

## 6.5 Palaute

Palautetta kyselystä sai antaa omin sanoin halutessaan. Hollantilaisista vastaajista 11 antoi palautetta. Yksi kommentti oli tullut kyselyn rakenteeseen liittyen. Eräs vastaaja oli huomauttanut, ettei kyselyssä oltu huomioitu osa-aikaisia maitotilallisia. Hänen mukaansa olisi ollut hyvä kyetä valitsemaan yrittäjien määrää tiedusteltaessa esimerkiksi 1,5 yrittäjää, kun tilallisina ovat yksi täysimääräisesti työskentelevä ja yksi osa-aikainen yrittäjä. Huomio oli tärkeä. Pääsääntöisesti palaute oli positiivinen, ja kiitosta antava.

Suomen ja Hollannin maitotilojen tulokset yllättivät samankaltaisuudellaan. Vaikka Hollannissa keskimääräinen karjakoko oli Suomen tiloihin verrattuna yli puolet suurempi, hollantilaiset voivat paremmin kuin suomalaiset. Maiden tuloksia verrattaessa voidaan todeta, ettei maitotilojen kasvu ole aiheuttanut hyvinvoinnin heikkenemistä. Vastaajat omin sanoin molemmista maista ilmoittivat maidontuottajan työn tuovan heille eniten onnellisuutta.

Karjakokoerosta huolimatta, suomalaisilla oli keskimäärin 16,5 hehtaaria enemmän peltoa. Suomessa parhaiten voivaksi karjakokoluokaksi ilmeni 81 – 100 lehmän tilalliset. Heidän työkykynsä, ja työstä palautumisensa oli parhainta, sekä heillä oli vähiten stressiä. Hyvinvoinnin salaisuutena saattoi olla pisimmät yöunet – joka kahdeksas 81 – 100 lehmän tilallisista nukkui yli kahden tuntia yössä. Hollannissa hyvinvointi oli jakautunut eri karjakokoluokille. Hollannissa esimerkiksi työkyky oli parhainta alle 80 lehmän tilallisilla, ja stressiä oli vähiten 121 – 160 lehmän tiloilla.

Lypsy toteutettiin Suomessa pääosin lypsyrobottien avulla, ja Hollannissa 87 % käytti lypsyjärjestelmänä joko lypsyasemaa tai parsilypsyä. Lypsyjärjestelmän ero saattoi olla ratkaisevana tekijänä hyvinvointierojen suhteen. Lypsyrobotin hankintaan oltiin tyytyväisiä molemmissa maissa. Kaikki lypsyrobotin omistavat olivat yhtä mieltä siitä että lypsyrobotti vähensi heidän fyysistä kuormitustaan sekä pienensi heidän stressiään.

Molemmissa maissa henkistä pahoinvointia esiintyi vain pienellä osalla vastaajista. Suomalaiset olivat kuitenkin huomattavasti yksinäisempiä kuin Hollantilaiset. Suomessa joka kolmas vastaaja kertoi olevansa yksinäinen työnsä vuoksi, kun vastaavasti Hollannissa vain joka viidestoista oli yksinäinen. Yksinäisyys oli altistanut Suomessa maitotilallisia muun muassa masennukselle ja työuupumukselle. Suomalaiset maidontuottajat kertoivatkin, että heidän työhyvinvointiaan parantaisi eniten vertaistuki.

Yksinäisyyden yhtenä syynä oli maitotiloille hankittu lypsyrobotti. Vaikka lypsyrobotti luo tyytyväisyyttä, se myös oletettavasti vähentää yrittäjien keskinäistä lypsytyöskentelyä. Yleensä lypsyrobottiloilla yrittäjät pyrkivät jakamaan työnsä tehokkaasti, ja he työskentelevät eri osissa navettaa. Tällöin keskusteleminen ja yhdessä olo voi olla vaikeaa. Yhteisen työajan tärkeyttä korosti myös se, että suomalaisten mukaan eniten töissä jaksamista auttoi hyvä työilmapiiri. Hollannin kyselyssä ei jaksamista tiedusteltu, mutta Hollannissa oltiin lähes viisi prosenttiyksikköä tyytyväisempiä työilmapiiriin kuin Suomessa.

Investoiminen paransi suomalaisten maitotilallisten hyvinvointia. Henkistä hyvinvointia ajatellen, parhaimmaksi investoinniksi totesivat kotimaiset vastaajat uuden navetan rakentamisen tai vanhan peruskorjaamisen. Töistä palautuminen oli parhainta niillä tiloilla, joilla oli rakennettu uusi navetta. Navetan ja sen töiden kehittäminen kannatti, sillä se toi vastaajille työhyvinvointia. Hyvinvointia toi myös ulkoisen työvoiman käyttö. Ulkoistettavista töistä ensisijaisesti sadonkorjuutöihin ulkoistavat kotimaiset tilalliset olivat tyytyväisimpiä tilaansa kokonaisuutena. Sadonkorjuutöihin ensisijaisesti ul-

koistavista vastaajista kukaan ei tuntenut erittäin paljon stressiä. Hollannin kyselyssä ei tiedusteltu investoinneista tai ulkoistamisesta. Hollantilaiset olivat kuitenkin 9,3 prosenttiyksikköä tyytyväisempiä maitotilaansa kokonaisuutena.

Yksinäisyyden poikkeavista määristä huolimatta, työkyky arvioitiin keskivertoa paremmaksi molemmissa maissa. Maitotilallinen voi vaikuttaa omilla teoillaan työkykyynsä. Sekä Suomessa että Hollannissa maitotilallisen työkyky oli parhaimmillaan, kun he nukkuivat vähintään seitsemän tuntia. Suomalaisilla oli vähiten stressiä, kun he nukkuivat yli 8 tuntia yössä, ja Hollantilaisille riitti yli 7 tuntia yössä.

Kansainvälisesti stressittömmimpiä olivat ne maidontuottajat, jotka viettivät lomaa kuukausittain. Suomessa stressiä vähensi myös itsetuntemuksen kehittäminen. Kotimaiset vastaajat kertoivat yrittäjän itse olevan tilan suurin vahvuus, kun johdettiin kotimaista maitotilaa. Itsetuntemusta voidaan kehittää muilta ihmisiltä saadun palautteen avulla. Kyseisellä metodilla saadaan palautteen lisäksi useita suomalaisten tarvitsemia hyötytekijöitä, kuten apua yksinäisyyteen, vertaistukea ja itsetuntemusta.

Hollantilaiset vaikuttavat sopeutuneen karjakokoluokan kasvuun hyvin. Toisaalta, Hollannin kyselyssä ei tiedusteltu henkisen pahoinvoinnin oireista, kuten masennuksesta tai työuupumuksesta. Hollannin kysely oli suppeampi, joten kaikkia yhteneväisyyksiä ei voitu vertailla. Kyselystä luotiin suppeampi, jottei englanninkieliseen kyselyyn olisi liian vaikea vastata. Molemmista kyselyistä selvisi kuitenkin, että tilallinen itse kykenee omilla teoillaan ja päätöksillään eniten vaikuttamaan hyvinvointiinsa.



Lopuksi täytyy todeta, että on ollut hienoa tehdä tämä tutkimus. Prosessi oli työläs ja pitkäkestoinen, mutta opettavainen. Kansainvälinen yhteistyö kaikkien osapuolten kanssa oli palkitsevaa, ja haasteet vaihtuivat ratkaisuiksi yhdessä. Työstä saadut tulokset ovat julkiset, ja niitä voidaan hyödyntää maitotilallisten hyvinvointia kehitettäessä. Tuloksia tarkasteltaessa lähtökohtiin, voidaan olla tyytyväisiä vastaajien määrään. Yhteensä 112 tilallista vastasi kyselyyn. Hyvinvoinnin teoriaa täytyi korjata monipuolisten vastausten saannin jälkeen, sillä kaikkea en ollut osannut etukäteen huomioida. Vastaukset opettivat kyselijää, ja pitivät mielenkiintoa työhön yllä. Analysointivaiheessa tulosten ja teorian yhteensovittaminen oli paikoitellen haastavaa. Kyselyä tehdessäni mielessäni oli ollut joidakin ennakkoarveluita, jotka eivät toteutuneet. Esimerkiksi oletin Hollannista löytyvän selkeät erot Suomeen verrattuna, mutta tulosten samankaltaisuus vaikeutti analysointia. Olin olettanut, että Hollannissa olisi enemmän heikommin voivia tilallisia. Tuntui uskomattomalta, että maitotilallinen voijaksaa samoin tai paremmin tilakoon kasvaessa puolella. Jaksaisinko minä? Tulokset kasvattivat luottamusta siihen, että hyvinvointiin todellakin voi vaikuttaa itse.

Tulosten avulla tilalliset voivat huomioida, mitä he yksilöllisesti kykenevät muuttamaan maidontuottajan työssään hyvinvointiaansa kehittääkseen. Hyvinvointia tuovat yksilölliset asiat. Maidontuottajat voivat tutustua työhön esimerkiksi hankkeiden koulutuspäivillä. Helppolukuisen tietokortin tehtävänä on herättää ajatuksia uusiin ratkaisuihin. Tilasokeutta voi syntyä myös hyvinvoinnin suhteen, ja oman tilan kaikkia työhyvinvointia tuovia keinoja ei välttämättä osata hyödyntää.

Suomalaisten yksinäisyys, ja lypsyrobotin mahdolliset vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin herättivät ideoita jatkotutkimuksille. Lypsyrobotti muuttaa oletettavasti navetan työskentelyä. Automatisoidussa lypsyrobottipihatoissa kun pärjää helposti yksinkin, ainakin väliaikaisesti. Silti olisi hyvä tutkia, vaikuttaako yrittäjien yhdessä työskentelemisen määrä heidän hyvinvointiinsa. Vieraannuttaako lypsyrobotti ja lisääntyvä automaatio tilalliset ihmisistä ja lehmistä? Mistä suomalaisten maidontuottajien yksinäisyys johtuu?

Kyselytutkimuksen luotettavuuteen tulee kuitenkin aina suhtautua kriittisesti. Kyselytutkimuksen vastaukset riippuvat otannan sattumasta, ja käännösvirheet voivat olla mahdolliset. Kysymykset pyrittiin luomaan mahdollisimman neutraaleiksi, niin etteivät ne johdattelisi mitenkään vastaajaa. Tutkimuksen teossa pyrittiin noudattamaan hyvää etiikkaa. Kuitenkin inhimillisiä erehdyksiä on voinut tapahtua esimerkiksi prosentteja laskiessani. Parempi suhtautua liian kriittisesti työhön, kuin liian fundamentalistisesti. Tarkoitus on herättää maidontuottajien ajatuksia. Tämä ei ole ainoa polku hyvinvointiin, mutta voi olla polun vieressä ohjaavana oleva kyltti.

## KIITOKSET

Lopuksi haluan sanoa, että tämä työ on tehty lämmöllä, ja halulla auttaa maidontuottajia.

Kiitokset toimeksiantajilleni Hilkka Kämäräiselle, Tero Kanalalle, Katariina Hakolalle ja Timo Keskiel-  
le. Kiitos myös Mika Repolle, jonka ansiosta projekti saatiin alkuun, ja Hollannin yhteistyöhenkilö ta-  
voitettiin. Te kaikki uskoitte minuun, kiitos. On ollut myös ilo huomata ohjaajien Pirjo Suhosen, Kale-  
vi Paldaniuksen, Arja Korhosen sekä Petri Kainulaisen ajankäyttö työtäni ohjatessa – te saitte ky-  
seenalaistamaan työni, ja kehittämään sitä vaihe vaiheelta, kiitos. Kiitos myös opponenteilleni Laura  
Parmaiselle ja Sirpa Rytköselle, te olitte olkapääni.

Erityiskiitos ymmärryksestä sekä tuesta rakkaalle aviomiehelleni Niko Kuroselle, ja mummulleni Liisa  
Kalliolle.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AGRONET 2014. *Maitotilan johtaminen*. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 6.2.2014]. Saatavissa: [http://www.virtuaali.info/efarmer/maitotilan\\_johtaminen/index.php](http://www.virtuaali.info/efarmer/maitotilan_johtaminen/index.php)

AHDB Agriculture and horticulture development board 2013. *Country report, Netherlands cattle*. Maataloustilastoja. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.11.2013]. Saatavissa: [http://markets.eblex.org.uk/documents/content/markets/m\\_cr\\_beef\\_netherlands290513.pdf](http://markets.eblex.org.uk/documents/content/markets/m_cr_beef_netherlands290513.pdf)

ALANEN, Mari. 2007. *Ruokintajärjestelyt ja lehmäliikenne automaattilypsyssä*. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu, Mustiala. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 5.12.2013]. Saatavissa: [http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/HAMKJulkisetDokumentit/Koulutus/Koulutusohjelmat/maaseutuelinkeino/Portletit/Maaseutuelinkeinojen\\_kon\\_portletit/Alanen\\_Mari.pdf](http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/HAMKJulkisetDokumentit/Koulutus/Koulutusohjelmat/maaseutuelinkeino/Portletit/Maaseutuelinkeinojen_kon_portletit/Alanen_Mari.pdf)

ALASUUTARI, Pertti. 1999. *Laadullinen tutkimus*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

BACKMAN, Marjo ja FROM Jelena. 2010. *Liikunnan vaikutus työhyvinvointiin*. Opinnäytetyö. Mikkelin Ammattikorkeakoulu.

BROCK UNIVERSITY 2010. *Eustress vs distress*. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 16.2.2014]. Saatavissa: <https://www.brocku.ca/health-services/health-education/stress/eustress-distress>

CBS STATISTICS NETHERLANDS 2013. Agriculture. Maataloustilastoja. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.11.2013]. Saatavissa: <http://www.cbs.nl/en-GB/menu/home/default.htm>

CLAL ADVISORY AND BROKEAGE IN DAIRY AND FOOD PRODUCT. Maataloustilastoja. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.11.2013]. Saatavissa: <http://www.clal.it/en/index.php>

DAIRY COMPANY 2013. Maidontuotantotilastot. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.11.2013]. Saatavissa: <http://www.dairyco.org.uk/>

DELAVAL SUOMI 2013. *DeLaval VMS – Vapaus sinulle ja karjallesi*. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.12.2013]. Saatavissa: <http://www.delaval.fi/-/Tuotteet/Lypsy/Lypsyjarjestelmat/Automaattilypsy/vms/>

DUNDERFELT, Tony. 2006. *Voimavarana itsetuntemus*. Helsinki: Gummerrus Kirjapaino Oy.

ELO Anna-Liisa, LEPPÄNEN Anneli, JAHKOLA Antti. 1999. *Voidaanko stressiä tutkia pätevästi yhdellä kysymyksellä? Työ ja ihminen*.

EUROPEAN COMMISSION 2014. *Agriculture and rural development*. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.2.2014]. Saatavissa: [http://ec.europa.eu/agriculture/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/index_en.htm)

EUROPEAN COMMISSION STATISTICS 2008. Maataloustilastoja. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.11.2013]. Saatavissa: [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics\\_explained/index.php/Main\\_Page](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Main_Page)

FARMI 2020 JOHTAMISELLA HYVINVOINTIA -HANKE. 2013. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.12.2012]. Saatavissa: [http://projekti.kpedu.fi/\(S\(411y5v5524tb5xbh4kbd1ver\)\)/default.aspx?id=2361&pid=2361&pid1=2361](http://projekti.kpedu.fi/(S(411y5v5524tb5xbh4kbd1ver))/default.aspx?id=2361&pid=2361&pid1=2361)

FINLEX 2014. Eläinsuojeluasetus 7.6.1996/396. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.2.2014]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1996/19960396>

GOULD, Raija, ILMARINEN, Juhani, JÄRVISALO, Jorma ja KOSKINEN Seppo. 2006. *Terveys 2000 –tutkimus. Työkyvyn ulottuvuudet*. Helsinki: Hakapaino Oy.

HEISKANEN, Tarja, HUTTUNEN, Matti. ja TUULARI, Jyrki. *Masennus*. 2011. Hämeenlinna: Kariston kirjanpaino Oy.

HULSEN Jan. 2009. *Automaattilypsy*. Future farming –kirjasarja. Roodbont.

- ILMARINEN, Juhani. *Työkykytalo*. Työterveyslaitos. s.a.[Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.1.2013]. Saatavissa: [http://www.ttl.fi/fi/terveys\\_ja\\_tyokyky/tykytoiminta/mita\\_on\\_tyokyky/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/sivut/default.aspx)
- KANT, Immanuel. 1788/2000. *Kritik der praktischen Vernunft*. Suhrkamp. Frankfurt.
- KARTTUNEN, Janne., LÄTTI, Markku. ja PUTTONEN, S. 2012. *Kohtuullisen työmäärän suositukset maatalous-yrityksissä terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin näkökulmista*. TTS:n julkaisuja 415.
- KATAINEN Jari. 2011. *Työhyvinvointia työyhteisöön*. Laurea-ammattikorkeakoulu, Tikkurila. Opinnäytetyö. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 15.2.2014]. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/28655/Katainen%20Jari.pdf?sequence=1>
- KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa. 2000. *Tunne itsesi, suomalainen*. Werner Söderström Osakeyhtiö, Helsinki.
- KINNUNEN, Ulla ja FELDT, T. 2009. *Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampereen yliopisto, Psykologian laitos.
- KOPAKKALA, Aku. 2009. *Masennus*. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- KORHONEN, O, KUKKONEN, R, LOUHEVAARA, V ja SMOLANDER, J. 1995. *Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä*. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- KUIKKA, Petri. 26.4.2012. *Maitotilalla arjenhallinta auttaa jaksamaan*. Keskipohjanmaa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 15.12.2012]. Saatavissa: [http://yle.fi/uutiset/maitotilalla\\_arjenhallinta\\_auttaa\\_jaksamaan/6072223](http://yle.fi/uutiset/maitotilalla_arjenhallinta_auttaa_jaksamaan/6072223)
- LEE John, M.D. 2009. *The stress connection*. Virginia hopkins health watch, One-to-one inc. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 16.2.2014]. Saatavissa: <http://cortisol.com/the-cortisol-stress-connection/#.UwIkwnNIhtk>
- LEHTONEN, Satu. 25.4.2012. *Maaseudun tulevaisuus. Pienellä lypsykarjalla tunnetusti vähemmän stressiä*. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 15.12.2012]. Saatavissa: <http://www.maaseuduntulevaisuus.fi/maatalous/pienella-lypsykarjatilalla-tutkitusti-vahiten-stressia-1.15663>
- LUFT Joseph ja INGHAM, Harry. *Psyykinen toiminta, oppiminen ja vuorovaikutus*. Joharin ikkuna. Opetushallitus. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 16.2.2013]. Saatavissa: [http://www2.edu.fi/etalukio/psykka\\_ruotsi/index.php?cmscid=56&oid=72&subid=72](http://www2.edu.fi/etalukio/psykka_ruotsi/index.php?cmscid=56&oid=72&subid=72)
- MAASEUTUVIRASTO 2014. *Tuet ja palvelut*. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 5.2.2014]. Saatavissa: <http://www.mavi.fi/fi/tuet-ja-palvelut/Sivut/default.aspx>
- MAITOTILOJEN JA MAITOTALOUDEN KEHITTÄMISOHJELMA -HANKE 2013. Rahoituspäätös lo-  
make. Kopio hankkeen projektisihteeriltä Tero Kanalta.
- MANNINEN Esa, KOSKIMÄKI Olavi, LAITINEN Kaija, PITKÄRANTA Jouni, KIVINEN Jouni, LEHTI-  
NEN Jarmo ja TERTSUNEN Sirpa 2002. *Pihatön lypsyjärjestelmät*. MTT Maatalousteknologian tut-  
kimus, Vakola. Maitokoneet –yksikkö. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 25.1.2014]. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/mtts/pdf/mtts17.pdf>
- MATILDA. Maataloustilastot. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 15.12.2012]. Saatavissa: <http://www.maataloustilastot.fi/kotielainten-lukumaara>
- MATTILA, Antti. 2010. *Stressi*. Lääkärikirja Duodecim. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- MYLLÄRNIEMI, Jorma. *Masennus*. 2009. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.
- NOPANEN, Ari. 2014. *Työntekijän palkkaminen: haasteita ja mahdollisuuksia*. ProAgria Verkkovieras –  
verkkosivusto. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 31.1.2014]. Saatavissa: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/maaseudunpuolesta/verkkovieras/AF187FBD850FB289E040A8C0033C0AB0>
- OJANEN, Markku. 2001. *Ilo, onni ja hyvinvointi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

OJANEN, Markku. 2002. *Elämän mieli ja merkitys*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

OJANEN, Markku. 2006. *Ihmissen vahvuuksien psykologia*. Helsinki: Edita Prima Oy.

OPETUSHALLITUS. Eläinten terveys ja hyvinvointi. *Lypsy*. [Virtuaalinen oppimisympäristö]. [Viitattu 29.11.2013]. Saatavissa: <http://www.e-oppikirja.fi/oph/tuotantoelainten-terveys-ja-hyvinvointi/nauta/lypsy/>

PERÄLÄ, Riikka ja PIETILÄ Emmi. 2009. *Nuorten maatilayrittäjien hyvinvointi – Suomen maatalouden elinvoima. Tutkimusmatka Lounais-Hämeen ja Varsinais-Suomen nuorten maatilayrittäjien elämään*. Opinnäytetyö. Hämeen Ammattikorkeakoulu.

PROAGRIA 2014. *Maitotilayrityksen johtaminen*. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 6.2.2014]. Saatavissa: [http://www.proagriaoulu.fi/fi/maitotilayrityksen\\_johtaminen/](http://www.proagriaoulu.fi/fi/maitotilayrityksen_johtaminen/)

PRODUCTSCHAP ZUIVEL. *Dutch dairy in figures 2012*. Zoetermeer: Henk grafiamedia center. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.11.2013]. Saatavissa: <http://www.produivel.nl/pz/productschap/publicaties/zic/engels/DDF2012.pdf>

RYHÄNEN Matti, NÄRVÄ Margit ja SIPILÄINEN Timo. 2012. *Toimintaympäristö muuttuu – miten vastata muutoksiin*. Maataloustieteen päivät 2012. Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Maa- ja metsätalouden yksikkö, Ilmajoki, ja Helsingin yliopisto ja MTT Taloustutkimus. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 12.2.2014]. Saatavissa: [http://www.smts.fi/Maitotilan%20liiketoiminnan/Ryhanen\\_Toimintaymparisto.pdf](http://www.smts.fi/Maitotilan%20liiketoiminnan/Ryhanen_Toimintaymparisto.pdf)

SIPPONEN, Jukka, SALMELAINEN, Ulla, SYRJÄSUO, Susanna. 24.1.2011. *Työkyvyn alenemisen varhainen tunnistaminen työterveyshuollossa*. THL. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.1.2013]. Saatavissa: [http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/tth\\_suositus\\_11\\_01\\_26.pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/tth_suositus_11_01_26.pdf)

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ 2013. *Työhyvinvointi*. 06.05.2013. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 27.10.2013]. Saatavissa: <http://www.stm.fi/tyoelama/tyohyvinvointi>

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURAN JULKAISUJA. *Tunnista ajoissa stressi ja uupuminen*. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 27.10.2013]. Saatavissa: [http://www.mielenterveysseura.fi/files/409/stressiopas\\_fin\\_netti.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/files/409/stressiopas_fin_netti.pdf)

TARKIAINEN, Anni. *Maitotila –barometri 2012*. Savonia Ammattikorkeakoulu. Kopio Maitotilojen ja maitotalouden kehittämisohjelma –hankkeen projektisihteeriltä Tero Kanalta.

TORIKKA, Terhi. 2013. *Lehmien keskituotoksen kasvu tyrehtyi*. Maaseudun Tulevaisuus.

TUOMAALA, Ellen. 2013. *Rentoutuen voimavarojen lähteille*. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 22.10.2013]. Saatavissa: <http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/hyvinvointi/rentoutuminen>

TUOMI, J & Sarajärvi, A 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

TUOMI, K, ILMARINEN J, JAHKOLA A ym 1997. *Työkykyindeksi*. Työterveyslaitos.

TUUMA –HANKE. Rahoituspäätös lomake. Kopio Maitotilojen ja maitotalouden kehittämisohjelma –hankkeen projektisihteeriltä Tero Kanalta.

TYÖELÄKEVAKUUTTAJAT 2014. Työkyvyn muodostuminen. [Verkkosivut]. [Viitattu 16.2.2014]. Saatavissa: <file:///Users/Sonjarp/Desktop/Työkyky%20-%20TELA.webarchive>

TYÖTERVEYSLAITOS. *Henkiset kuormitustekijät*. 26.08.2013. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.1.2013]. Saatavissa: [http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyoolot\\_ja\\_terveys/henkiset\\_kuormitustekijat/Sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyoolot_ja_terveys/henkiset_kuormitustekijat/Sivut/default.aspx)

TYÖTERVEYSLAITOS 2013. Maatalousyrittäjän työkyvyn tuki -tietokortti.

TYÖTERVEYSLAITOS 2013. *Työhyvinvointi*. 27.08.2013. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.1.2013]. Saatavissa: [http://www.ttl.fi/fi/terveys\\_ja\\_tyokyky/henkinen\\_kuormittuminen/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/henkinen_kuormittuminen/sivut/default.aspx)

TYÖTERVEYSLAITOS 2013. *Työuupumus*. 2.2.2012. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.1.2013]. Saatavissa: [http://www.ttl.fi/fi/terveys\\_ja\\_tyokyky/henkinen\\_kuormittuminen/tyouupumus/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/terveys_ja_tyokyky/henkinen_kuormittuminen/tyouupumus/sivut/default.aspx)

TYÖTERVEYSLAITOS 2013. *Uni ja vireys*. 06.08.2013. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.10.2013]. Saatavissa: [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/uni\\_ja\\_vireys/Sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/uni_ja_vireys/Sivut/default.aspx)

VIRTUAALIKYLÄ. *Lehmän tarvitsema hehtaarimäärä*. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 12.3.2013]. Saatavissa: [http://www.virtuaali.info/tiedostot/4/peltopinta\\_alan\\_tarve.php](http://www.virtuaali.info/tiedostot/4/peltopinta_alan_tarve.php)

VIRTUAALIKYLÄ. *Lypsyrobotti*. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 23.1.2014]. Saatavissa: [http://www.virtuaali.info/opetusmaatilat/index.php?tila\\_id=15&ohjemappi&kategoria\\_id=163&kortti=658](http://www.virtuaali.info/opetusmaatilat/index.php?tila_id=15&ohjemappi&kategoria_id=163&kortti=658)

## LIITE 1: SUOMEN KYSELYN SÄHKÖPOSTISAATE KYSELYÄ MARKKINOIDELLE TAHOILLE

Hei!

Onko sinulla yli 50 lypsylehmää? Miten huolehdit henkisestä hyvinvoinnistasi?  
Ison tilan pitäjänä yhä tärkeämmäksi tekijäksi muodostuu omasta hyvinvoinnista huolehtiminen.  
Mutta mistä henkinen hyvinvointi oikein koostuu?

Jos haluat auttaa selvittämään maitotilallisten henkisen hyvinvoinnin hallintaan vaikuttavia tekijöitä, vastaa tekemääni opinnäytetyöni kyselytutkimukseen, jonka linkki on ohessa. Vastaaminen vie noin 15 minuuttia.

Kyselystä on tehty myös englanninkielinen versio, joka lähetetään Hollantiin yli 100 lehmän maitotiloille. Näin saadaan kansainvälistä vertailuaineistoa maasta, jossa keskimääräinen karjakoko on suurempi Suomen tiloihin verrattuna. Täten Hollantilaisilla on jo kokemusta kasvaneen tilakoon tuomista hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.

Vastauksesi on tärkeä. Kiitos avustasi!

<http://www.webpolsurveys.com/S/B494BDA670DE3D2A.par>

Vastausaika 5.4 - 21.4.2013.

Ystävällisin terveisin,  
Sonja Ranta-Pitkänen  
Kansainvälisen kyselyn tekijä  
Agrologi -opiskelija, Savonia Ammattikorkeakoulu



**SAVONIA**



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

### *Henkisen hyvinvoinnin hallinta isolla maitotilalla*

#### **Tervetuloa vastaamaan kansainväliseen maitotilallisten hyvinvointikyselyyn!**

Kysely on suomenkielinen ja suunnattu yli 50 lehmän maitotiloille.  
Kyselyyn vastaaminen vie noin 15 minuuttia.

Kyselyn tuloksilla pyritään löytämään keinot ison maitotilan  
henkisen hyvinvoinnin hallintaan.  
Teen aiheesta opinnäytetyöni.  
Vertailuaineistoa työhön saadaan myös Hollannista isoilta maitotiloilta.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.  
Arvostan vastauksianne ja aikaanne.

Hyvää kevättä ja onnistuneita kylvöjä!

Sonja Ranta-Pitkänen  
Agrologi opiskelija, Savonia Ammattikorkeakoulu



## *Henkisen hyvinvoinnin hallinta isolla maitotilalla*

### **Vastaajan perustiedot**

#### **1. Sukupuoli?**

- ☐ Nainen  
☐ Mies

#### **2. Ikäsi?**

#### **3. Maakunta?**

- ☐ Keski-Pohjanmaa  
☐ Pohjois-Savo  
☐ Muu, mikä?

#### **4. Maatalousalan koulutuksesi?**

- ☐ Ei maatalousalan koulutusta  
☐ Maatalouden perustutkinto (Toisen asteen tai aiempi kouluasteen tutkinto)  
☐ AMK -tasoinen koulutus (esim. Agrologi)  
☐ Yliopistotasoinen koulutus (esim. Agronomi)  
☐ Muu, mikä?

## Tilan perustiedot

### 5. Mikä on tilanne yritysmuoto?

- ☐ Yksityinen yrittäjä  
☐ Yhtymä  
☐ Osakeyhtiö  
☐ Muu, mikä?

### 6. Kuinka monta yrittäjää tilallanne on?

- ☐ 1  
☐ 2  
☐ 3  
☐ 4 tai enemmän

### 7. Jos tilallanne on 2 yrittäjää, hoitavatko he tilaa puolisoina?

- ☐ Kyllä  
☐ Ei  
☐ Kysymys ei koske minua (tilalla 1, 3 tai enemmän yrittäjiä)

### 8. Kuinka monta lypsylehmää teillä on?

### 9. Mikä on kokonaispeltoalanne, sisältäen vuokrapellot?

### 10. Asuuko tilanne vanhempi sukupolvi tilallanne?

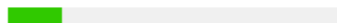
- ☐ Kyllä  
☐ Ei

### 11. Miten tilanne vanhempi sukupolvi osallistuu arkeen?

- ☐ Tilan vanhempi sukupolvi ei osallistu tilan arkeen  
☐ Auttamalla lasten hoidossa  
☐ Auttamalla tilan töissä  
☐ Muuten, miten?

[<- Edellinen](#)

[Seuraava ->](#)



**12. Mitkä ovat tilanne suurimmat menestystekijät?**

**13. Miten iso maitotila edesauttaa hyvinvointiasi ja jaksamistasi?**

[<-- Edellinen](#)

[Seuraava -->](#)



**14. Mikä on ulkopuolisen työvoiman määrä tilallanne, kuinka monta kk / vuodessa? (Ellet käytä ulkopuolista työvoimaa, jätä kohta tyhjäksi)**

**15. Mihin käytät urakointia / ulkopuolista työvoimaa? (Ellet käytä, jätä kohta tyhjäksi)**

☐ Sesonkitöihin (pelto- ja sadonkorjuutyöt)

☐ Taloushallintoon

☐ Muuhun, mihin?

**16. Työmäärä ja vastuu. Vastaa seuraaviin kysymyksiin.**

	Heikosti	Kohtalaisesti	Hyvin	Erittäin hyvin
Miten maatalouden työmäärä on jakautunut yrittäjien kesken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten maatalouden vastuu on jakautunut yrittäjien kesken?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**17. Mitä maatilasi töitä haluaisit ulkoistaa ensisijaisesti? (Voit valita vain yhden)**

☐ Taloushallinto

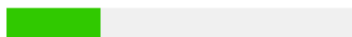
☐ Sadenkorjuutyöt

☐ Peltotyöt

☐ Muuhun, mihin?

[<-- Edellinen](#)

[Seuraava -->](#)



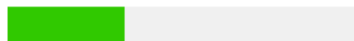
## Investoinnit

**18. Mikä seuraavista laajemmista investoinneista on tehty tilallenne viimeisen 5 vuoden aikana? Jos investointeja on useita, valitse suurin niistä.**

- ☐ Tilalla ei ole investoitu 5 vuoteen
- ☐ Navetan peruskorjaus
- ☐ Uuden navetan rakentaminen
- ☐ Huomattava koneketjun muutos
- ☐ Huomattava eläinmäärän tai peltomäärän lisäys
- ☐ Jokin muu

[<-- Edellinen](#)

[Seuraava -->](#)



**19. Vastaa seuraaviin väittämiin. Investoinnin ansiosta..**

Maatilan kokonaistyöaika vähentyi.

Kyllä Ei

☐ ☐

Lypsynavetan työaika vähentyi.

☐ ☐

Stressini vähentyi.

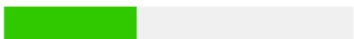
☐ ☐

Henkistä hyvinvointia ja jaksamista ajatellen investointi oli kannattava.

☐ ☐

[<-- Edellinen](#)

[Seuraava -->](#)



## Lypsyrobotti

**20. Tilallanne on lypsyrobotti.**

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

[<-- Edellinen](#)

[Seuraava -->](#)



**21. Kuinka kauan tilallanne on ollut lypsyrobotti?**

- ☐ alle 6kk
- ☐ 6kk – 12 kk
- ☐ 1 – 3 vuotta
- ☐ Enemmän kuin 3 vuotta

**22. Vastaa seuraaviin väittämiin.**

Lypsyrobotti hankittiin uutena.

Kyllä	Ei
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lypsyrobotti hankittiin uuden navetan rakentamisen yhteydessä.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Lypsyrobotin hankinta vähensi stressiäni.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Lypsyrobotin hankinta vähensi työaikaani.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

Lypsyrobotin hankinta vähensi fyysistä kuormitustani.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------

[<– Edellinen](#)

[Seuraava →](#)

**Loman määrä ja yhteydenpito muihin**

**23. Kuinka usein sinulla on lomaa?**

- ☐ kuukausittain
- ☐ 2 – 4 kk välein
- ☐ 4 – 8 kk välein
- ☐ vuosittain

**24. Kuinka usein pidät yhteyttä ystäviisi?**

- ☐ päivittäin
- ☐ 2 – 3 kertaa viikossa
- ☐ viikoittain
- ☐ kuukausittain
- ☐ harvemmin kuin kuukausittain

**25. Millaiset ovat yrittäjien keskinäiset välit?**

- ☐ Tilalla on vain 1 yrittäjä
- ☐ Heikot
- ☐ Tyydyttävät
- ☐ Hyvät
- ☐ Erinomaiset

**26. Vastaa seuraaviin väittämiin.**

Kyllä Ei

Vietän usein lomani tilalla.

☐ ☐

Minulla on tarpeeksi sosiaalista vuorovaikutusta työhyvinvointiani ajatellen.

☐ ☐

**27. Mitkä ovat sinun merkittävimmät voimavarasi?**

<-- Edellinen

Seuraava -->

**Fyysinen hyvinvointi ja vapaa-aika**

**28. Terveys ja työhyvinvointi**

	huono	melko huono	keskitasoinen	melko hyvä	hyvä
Millainen terveydentilasi on mielestäsi nykyisin?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Millaista jaksamisesi töissä on mielestäsi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Millainen työhyvinvointisi on navetassa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**29. Kuinka usein harrastat liikuntaa ainakin 30min niin että hengästyit? (Muulloin kuin maataloustyössä)**

- ☐ En lainkaan
- ☐ Harvemmin kuin viikottain
- ☐ 1 – 2 kertaa viikossa
- ☐ Enemmän kuin 3 kertaa viikossa

**30. Kuinka monta tuntia nukut yössä keskimäärin?**

- ☐ alle 6 h
- ☐ 6 – 7 h
- ☐ 7 – 8 h
- ☐ yli 8h

**31. Mitkä tekijät tuovat sinulle maitotilallisena työhyvinvointia?**

<-- Edellinen

Seuraava -->

## Henkinen hyvinvointi

**32. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko sinä tällaista stressiä?**

- ☐ En lainkaan
- ☐ Vain vähän
- ☐ Jonkin verran
- ☐ Melko paljon
- ☐ Erittäin paljon

[<-- Edellinen](#)

[Seuraava -->](#)



**33. Tunnetko stressiä säännöllisesti vai satunnaisesti?**

- ☐ Satunnaisesti (esim. sesongin työt)
- ☐ Säännöllisesti

[<-- Edellinen](#)

[Seuraava -->](#)



**34. Kuinka hyvin koet palautuvasi työn aiheuttamasta kuormituksesta työpäivän/työvuoron jälkeen?**

- ☐ Huonosti
- ☐ Melko huonosti
- ☐ Kohtalaisesti
- ☐ Melko hyvin
- ☐ Hyvin

**35. Työkykypistemäärä eli työkykyjana.**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oletetaan, että työkykyysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi asteikolla 0-10? (0 tarkoittaa, ettet pystyisi nykyisin lainkaan työhön.)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

[<-- Edellinen](#)

[Seuraava -->](#)



## Henkinen hyvinvointi -jatkuu

### 36. Henkinen hyvinvointi. Vastaa seuraaviin väittämiin.

	Kyllä	Ei
Koen työni merkitykselliseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen yksinäisyyttä työni vuoksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla tai toisella yrittäjällä on lääkäri todennut joskus masennuksen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla tai toisella yrittäjällä on lääkäri todennus joskus työuupumuksen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 37. Millaiseksi koet työn määräsi henkistä hyvinvointiasi ajatellen?

- ☐ Vähäiseksi  
☐ Sopivaksi  
☐ Liian runsaaksi

### 38. Mitkä ovat vahvuuksiasi maitotilan johtamisessa?

[<-- Edellinen](#)

[Seuraava -->](#)

## Henkinen hyvinvointi -jatkuu

### 39. Henkinen hyvinvointi. Vastaa seuraaviin väittämiin.

	Kyllä	Ei
Olen hakenut apua henkiseen pahoinvointiin tilan ulkopuolelta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tilan ulkopuolelta on helppo hakea apua henkiseen pahoinvointiin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan tulkita kehoni signaaleja hyvinvoinnin ehtyessä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Virheiden sattuessa, osaan antaa itselleni anteeksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen maatilani kokonaisuutena.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tilan yrittäjien ja työntekijöiden on helppo antaa palautetta toisilleen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen tilan työilmapiiriin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tilan ilmapiiri on avoin. Virheet kerrotaan ja toisiin luotetaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 40. Vastaa seuraaviin väittämiin. 1=heikosti / vähän, 5 =erittäin hyvin / paljon

	1	2	3	4	5
Itsetuntemus on hyvä väline hyvinvoinnin edistämisessä. Arvioi, kuinka hyvin tunnet itsesi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arvioi, kuinka tilan taloudellinen tilanne vaikuttaa henkiseen hyvinvointiisi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[<-- Edellinen](#)

[Seuraava -->](#)



**2 viimeistä kysymystä:**

*41. Miten maitotilallisten työhyvinvointia voitaisiin parantaa?*

*42. Mikä tekee sinut maitotilallisena onnelliseksi?*

[<-- Edellinen](#)

[Seuraava -->](#)



**Kiitos!**

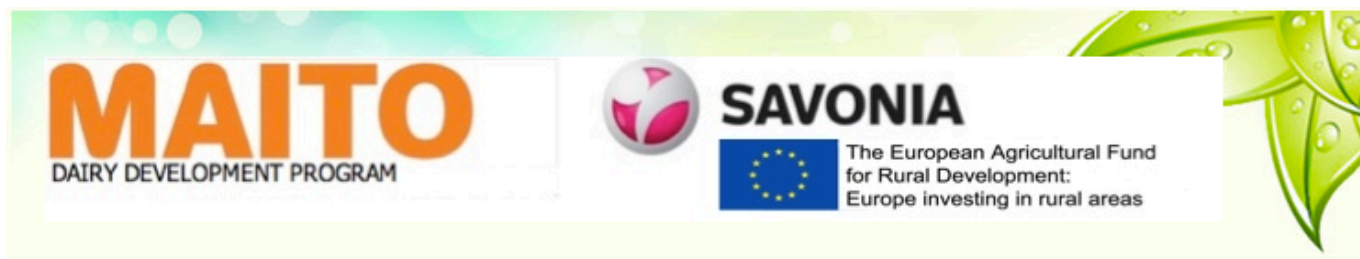
**Paina Lähetä -painiketta lähettääksesi vastauksesi.**

*43. Jos haluat, voit jättää palautetta kyselystä.*

[<-- Edellinen](#)

[Lähetä](#)





## ***Well-being Management in a Big Dairy Farm***

### **Welcome to answer an international survey!**

This survey is for Dairy Farms with more than 100 cows.  
Answering will take about 10 - 15 minutes.

The well-being of farmer is always important and needs to be noticed when the size of the farm grows.  
As this is an international survey, another part of it has been sent to Finnish dairy farms.  
The results will be compared and analyzed in my thesis. All the answers are treated confidentially.  
Knowledge of the well-being management is developed by answering this survey.  
Your answer is important.

This survey is done as an assignment of Maito Dairy development project. TUUMA project (Labour, outsourcing and contracting in agriculture) and FARMI 2020 project are also in cooperation.

Have a great spring and all the best wishes for your farm.

*Ik kan niet spreken Nederlands, maar ik wilde helpen, dus ik nog wat nederlandse woorden.*

***Bedankt!***

Sonja Ranta-Pitkänen  
Student of Agriculture and Rural Entrepreneur, Savonia UAS  
Finland

## Tilan perustiedot

### 5. Mikä on tilanne yritysmuoto?

☐ Yksityinen yrittäjä

☐ Yhtymä

☐ Osakeyhtiö

☐ Muu, mikä?

### 6. Kuinka monta yrittäjää tilallanne on?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4 tai enemmän

### 7. Jos tilallanne on 2 yrittäjää, hoitavatko he tilaa puolisoina?

☐ Kyllä

☐ Ei

☐ Kysymys ei koske minua (tilalla 1, 3 tai enemmän yrittäjiä)

### 8. Kuinka monta lypsylehmää teillä on?

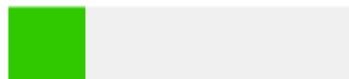
### 9. Mikä on kokonaispeltoalanne, sisältäen vuokrapellot?

*12. Mitkä ovat tilanne suurimmat menestystekijät?*

*13. Miten iso maitotila edesauttaa hyvinvointiasi ja jaksamistasi?*

[<-- Edellinen](#)

[Seuraava -->](#)



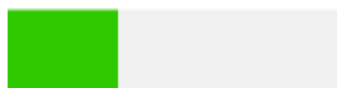
## Investoinnit

*18. Mikä seuraavista laajemmista investoinneista on tehty tilallenne viimeisen 5 vuoden aikana? Jos investointeja on useita, valitse suurin niistä.*

- ☐ Tilalla ei ole investoitu 5 vuoteen
- ☐ Navetan peruskorjaus
- ☐ Uuden navetan rakentaminen
- ☐ Huomattava koneketjun muutos
- ☐ Huomattava eläinmäärän tai peltomäärän lisäys
- ☐ Jokin muu

<-- Edellinen

Seuraava -->



<-- Edellinen

Seuraava -->



**23. Kuinka usein sinulla on lomaa?**

- ☐ kuukausittain
- ☐ 2 – 4 kk välein
- ☐ 4 – 8 kk välein
- ☐ vuosittain

**24. Kuinka usein pidät yhteyttä ystäviisi?**

- ☐ päivittäin
- ☐ 2 – 3 kertaa viikossa
- ☐ viikoittain
- ☐ kuukausittain
- ☐ harvemmin kuin kuukausittain

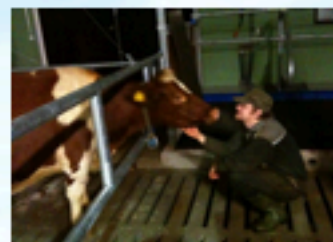
**25. Millaiset ovat yrittäjien keskinäiset välit?**

- ☐ Tilalla on vain 1 yrittäjä
- ☐ Heikot
- ☐ Tyydyttävät
- ☐ Hyvät
- ☐ Erinomaiset

LIITE 4: HOLLANNIN KYSELYN SISÄLLÖNANALYYSISTA ESIMERKKI

Alkuperäinen ilmaus	Peikistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	Kokoarvaluokka
HAVING FUN IN MY WORK WITH MY FAMILY	TYÖSTÄ PITÄMINEN, PERHEEN LÄHEISYYS	MAIDONTUOTTAJAN PÄIVITTÄISET TYÖT, YHDESSÄOLO	TYÖSSÄ JAKSAMINEN	VOIMAVARATEKIJÄT	TYÖHYVINVOINTI
NICE COWS	LEHMISTÄ PITÄMINEN	LEHMÄT	TYÖSSÄ VIIHTYMINEN	VOIMAVARATEKIJÄT	TYÖHYVINVOINTI
THE PROFESSION IS SUCH SO VERSATILE AND THEREFORE OFFER MANY CHALLENGE TO GET IT DONE THIS	TYÖSTÄ PITÄMINEN, HAASTEET PITÄVÄT TYÖN MIELEKKÄÄNÄ	MONIPUOLISUUS TYÖSSÄ	AMMATTITAITO, TYÖSSÄ VIIHTYMINEN	ONNELLISUUDEN TEKIJÄT	TYÖHYVINVOINTI
SUMMER IS COMING. COWS ARE GOING OUTSIDE. BUILDING A NEW BARN. THE RESULTS MUST BE LESS WORK, MORE COWS, HIGHER PRODUCTEN.--	TAVOITTEELLISUUS, TIILAN KEHITTÄMINEN, ONNISTUMINEN TYÖSSÄ	OMIEN TÖIDEN HELPOTTUMINEN	MUUT TYÖHÖN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	ONNELLISUUDEN TEKIJÄT	TYÖHYVINVOINTI
THE VARIATION BOTH MENTALLY AND PHYSICALLY, ONLY THE PAPER WORK IS TOO MUCH	TYÖN MONIPUOLISUUDESTA ILOITSEMINEN, BYROKRATIAN KOKEE RASKAAKSI	HENKISET JA FYSISSET TYÖT TUOVAT TYÖSTÄ PITÄMISTÄ, PAPERITÖISTÄ EI PIDÄ	TYÖSTÄ PITÄMINEN	ONNELLISUUDEN TEKIJÄT	TYÖHYVINVOINTI
I LIKE FREEDOM OF THE FARMING THE MOST	TYÖN TUOMASTA VAPAUDESTA NAUTTIMINEN	ITSENÄISYYS	TYÖSTÄ PITÄMINEN	ONNELLISUUDEN TEKIJÄT	TYÖHYVINVOINTI





## Maitotilallisen hyvinvoinnin resepti:



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahoitus:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

- Muista levätä! Nuku yli 8 tuntia yössä, silloin sinulla on vähiten stressiä
- Jos lehmä poikii ja yöunet jäävät vähille, työkykysi säilyy parhaimpana kun nuket vähintään 7 tuntia yössä
- Pyri pääsemään lomalle joka kuukausi, silloin sinulla on vähiten stressiä
- Vertaistuki parantaa eniten työhyvinvointiasi – tapaa ystäviäsi
- Paranna työssä jaksamistasi – panosta navetan ilmapiiriin
- Paranna työssä jaksamistasi – opettele antamaan palautetta muille töissä
- Uuden navetan rakentaminen auttaa sinua palautumaan töistäsi parhaiten
- Uuden navetan rakentaminen on kannattavin henkistä hyvinvointiasi ajatellen

- Myös vanhan navetan peruskorjaus kannattaa henkistä hyvinvointiasi ajatellen. Panosta työolosuhteisiin.
- Olet hankkimassa lypsytobottia? Se vähentää työn fyysistä kuormitusta, ja stressiäsi. Huolehdi kuitenkin että saat tarpeeksi aikaa muiden tilallisten kanssa, kun yhteinen lypsytyöskentely jää pois.
- Älä ole yksin
- Ammattitaito ja lehmien hyvinvointi tuovat hyvinvointia sinulle
- Panosta itseesi, olet tilasi tärkein asia
- Tutustu itseesi, kuuntele kehosi signaaleja
- Nyt voit lukea ohjeet uudelleen!

**MAITO**  
MAITOTALOUDEN KEHITTÄMISSUUNNITELMA

**TUUMA**  
TYÖVOIMA, URAKOINTI JA  
ULKOISTAMINEN MAATALOUDESSA